

TIRANDO COSAS

Osho

Patanjali dijo:

"También se aquieta la mente cuando exhalás y retenés la respiración, alternadamente."

Cada vez que sientas que tu mente esté intranquila -tensa, preocupada, ansiosa, parlanchina, soñando constantemente- hacé una cosa: primero exhalá profundamente; empezá siempre por exhalar...exhalá profundo...lo más que puedas...Tirá todo el aire; junto con el aire, vas a tirar también el estado de ánimo, porque la respiración es todo...Y después expulsá el aliento lo más lejos que puedas...

Después, sumí el estómago y conténelo por unos cuantos segundos...no inhales...dejá que salga el aire, y no vuelvas a inhalar por un rato...Después, dejá que el cuerpo inhale solo...Inhalá profundo -lo más que puedas...Otra vez, esperá por un rato...el lapso tiene que ser igual al lapso posterior a la exhalación -si retuviste tres segundos, retené también la inhalación tres segundos...Tirá el aire y retené tres segundos; tomá aire y retené tres segundos. Pero tenés que expulsarlo por completo. Exhalá totalmente e inhalá totalmente, y dale un ritmo...Retené, inhalá, retené, exhalá, retené, inhalá, retené, exhalá...vas a sentir un cambio en todo tu ser inmediatamente; va a desaparecer tu estado de ánimo y va a entrar en vos un nuevo clima...

ABRIENDO EL CORAZON

El corazón es la puerta sin puerta a la realidad. Bajá de la cabeza al corazón.

Todos estamos 'estancados' en la cabeza...es es nuestro único problema, el único... Y hay una sola solución: bajá de la cabeza al corazón y van a desaparecer todos los problemas...porque los creaste con la cabeza; y de repente todo es muy claro y transparente...tanto que uno se sorprende de cómo uno anduvo continuamente inventándose problemas...

Los misterios permanecen, pero los problemas desaparecen...Los misterios abundan, pero los problemas se evaporan...Y los misterios son muy bellos; no son para resolver, son para vivirlos...

DE LA CABEZA AL CORAZON

Lo principal: tratá de sentirte sin cabeza. Visualizate a vos mismo sin cabeza; movete sin cabeza...Suená absurdo, pero es uno de los ejercicios más importantes. Probalo y vas a ver...Caminá y sentí como si no tuvieras cabeza...Al principio va a ser solamente un 'como si'; va a ser muy extraño...cuando te venga la sensación de que no tenés cabeza, va a ser muy raro y extraño...pero de a poco, vas a ir asentándote en el corazón.

Hay una ley: habrás notado que los ciegos tienen oídos agudos, oídos más musicales...los ciegos son más musicales; su sensibilidad por la música es más profunda, ¿porqué?, porque la energía que normalmente circulaba por los ojos, ahora no puede hacerlo, entonces elige otro camino -circula por los oídos...

Los ciegos tienen mayor sensibilidad en el tacto también...si un ciego te toca, vas a sentir la diferencia, porque nosotros comúnmente tocamos con nuestros ojos, nos tocamos mutuamente a través de los ojos...Un ciego no lo puede hacer, por eso su energía se mueve por sus manos. Un ciego es más sensible que cualquiera que tenga ojos...A veces podrá no serlo, pero en general es así. Si un centro no funciona, la energía empieza a desplazarse desde otro centro.

Así que probá este ejercicio: tratá de verte sin cabeza y de pronto, vas a sentir algo muy extraño: como si por primera vez estuvieras en el corazón...

Caminá sin cabeza; sentate a meditar, cerrá los ojos y solamente sentí que no tenés cabeza...sentí:

"Desapareció mi cabeza..."

Al principio, va a ser solamente un 'como si', pero de a poco, vas a ir sintiendo que realmente te desapareció la cabeza...y cuando sientas esto, tu centro va a bajar al corazón ...¡pero inmediatamente!...vas a mirar el mundo a través del corazón y no a través de la cabeza...

Cuando llegaron los occidentales por primera vez a Japón, no podían creer que los japoneses tradicionalmente hayan creído durante siglos que se piensa con el estómago...Si le preguntás a un niño japonés -que no se haya educado en el estilo occidental-,

"¿Con qué pensás?"

Se va a señalar su estómago...

Pasaron siglos y siglos y Japón estuvo viviendo sin la cabeza...Es solamente un concepto...si te pregunto a vos:

"¿Con qué pensás?"

Vas a señalar tu cabeza, pero un japonés va a señalarse el estómago, no la cabeza...es una de las razones por la cual la mente japonesa es más tranquila, quieta e integrada.

Actualmente, esto se alteró porque occidente se expandió cubriéndolo todo...Ahora no existe el oriente...solamente en algunos individuos, que son como islas acá y allá, existe el oriente todavía...Geográficamente, desapareció; actualmente todo el mundo es occidental...

Trató entonces de imaginarte sin cabeza...Meditá en tu baño, parado frente al espejo: miráte profundamente a los ojos y sentí que estás mirando desde el corazón...De a poco, va a empezar a funcionar el centro del corazón...y cuando funciona el corazón, cambia totalmente tu personalidad...toda la estructura, todo el patrón, porque el corazón tiene su propia forma...

Entonces, primero tratá de imaginarte sin cabeza...Y segundo, sé más amoroso, porque el amor no puede funcionar a través de la cabeza...¡sé más amoroso!...Por eso uno pierde la cabeza cuando se enamora...Si no estás enamorado y loco, entonces no estás enamorado realmente...Tenés que perder la cabeza; si la cabeza no se afecta, si sigue funcionando normalmente, no puede darse el amor... porque para el amor, necesitás que funcione el corazón, no la cabeza... Es una función del corazón...

Y pasa que cuando se enamora una persona muy racional, se vuelve estúpida...El mismo siente la estupidez que está haciendo...¿qué está haciendo!?, entonces divide su vida en dos, crea una división: el corazón, pasa a ser un affaire silencioso, íntimo...al salir de su casa, sale de su corazón también; vive en un mundo a través de su cabeza y solamente baja al corazón cuando está amando...Pero es muy difícil...es muy difícil y comúnmente no pasa nunca.

Estuve en Calcuta; me hospedaba en la casa de un amigo que era juez de la Corte Suprema. Su esposa me dijo:

"Tengo que contarte un problema, ¿me podés ayudar?"

Entonces, le pregunté:

"¿Cuál es tu problema?"

Me contestó:

"Mi marido es tu amigo; te quiere y te respeta, así que si le hablás seguro que lo vas a poder ayudar..."

Le pregunté:

"¿Qué querés que le diga? decime..."

Me dijo:

"Bueno, él sigue siendo un juez de la Corte Suprema, hasta en la cama...Nunca fue ni un amigo, ni un amante, ni un esposo; es un juez de la Corte Suprema las 24 horas del día..."

Es difícil...es difícil bajarse del pedestal; se vuelve una actitud fija...Si sos un hombre de negocios, vas a seguir siendo un hombre de negocios en la cama también...Es difícil acomodar a dos personas adentro tuyo, y no es fácil cambiar tu patrón de comportamiento

completamente, repentinamente, en el momento que quieras...Es difícil, pero si estás enamorado, vas a tener que bajarte de la cabeza...

Entonces, en esta meditación tratá de ser cada vez más amable...Y cuando te digo que seas más amable, te quiero decir que cambies la cualidad de tus relaciones: basalas en el amor. No solamente con tu esposa y tu hijo, o con tu amigo, sino hacia la vida misma...Volvete más amoroso. Por eso Mahavir y Buddha hablaban de la no-violencia: fue solamente para crear una actitud amorosa hacia la vida...

Cuando Mahavir se mueve, cuando camina, permanece conciente de no matar ni siquiera una hormiga...¿por qué? A la hormiga realmente no le importa; Mahavir baja de la cabeza al corazón, crea una actitud amable hacia la vida misma...Mientras más se basen tus relaciones en el amor -todas tus relaciones...-, más va a funcionar tu centro del corazón...Va a empezar a funcionar; vas a mirar al mundo con otros ojos, porque el corazón tiene su propia forma de mirar el mundo...La mente nunca puede mirar de esa forma: es imposible para la mente...¡lo único que puede hacer la mente es analizar! El corazón sintetiza; en cambio lo único que puede hacer la mente es disectar, dividir...la mente es divisora; sólo el corazón da unidad...

Cuando podés mirar con el corazón, todo el universo se ve como una unidad; cuando mirás con la mente, todo el universo se vuelve atómico; no hay unidad: solamente átomos, átomos y átomos. El corazón trae una experiencia de unidad; va integrando, y la síntesis final es Dios...Si podés mirar con el corazón, todo el universo se ve como uno. Esa unidad es Dios...

Por eso, la ciencia nunca puede encontrar a Dios; es imposible, porque el método que aplica no puede llegar nunca a la unidad última...El método mismo de la ciencia es la razón, el análisis, la división...entonces llega a las moléculas, átomos, electrones y va a seguir dividiendo...Jamás va a poder llegar a la unidad orgánica del todo; es imposible mirar el todo a través de la cabeza...

LA MEDITACION DE LA ORACION

Lo mejor es hacer esta meditación a la noche, en una habitación oscura, y dormir inmediatamente después de hacerla. O la podés hacer a la mañana, pero después vas a tener que descansar 15 minutos. Este descanso es necesario, si no vas a sentirte embriagado, estupefacto...

El fusionarse con la energía es oración; te cambia, y cuando vos cambiás, cambia toda la existencia...

Elevá ambas manos hacia el cielo -lo más alto son las palmas, la cabeza hacia arriba, solamente sintiendo fluir la existencia a través tuyo...A medida que baje la energía por tus brazos, vas a sentir un suave temblor -se como una hoja en la brisa, temblando...Permitílo, ayudalo...Después dejá que todo tu cuerpo vibre de energía, y dejá que pase lo que tenga que pasar...

Sentís otra vez un flujo con la tierra...La tierra y el cielo, arriba y abajo, ying y yang, lo masculino y lo femenino...-flotás, te disolvés, dejás de ser...No sos; te volvés uno...te fusionás...

Después de un par de minutos, o cada vez que te sientas totalmente pleno, inclínate hacia la tierra y besala...Volvete un vehículo que permite que se una la energía divina con la de la tierra...

Tenés que repetir ambas etapas seis veces más, para que se desbloquee cada uno de los chakras. Podés hacerlo más veces, pero si la hacés menos veces, vas a sentirte inquieto y no vas a poder dormir.

Dormite en ese estado de oración...Nada más dormite y va a estar la energía ahí...vas a fluir con ella, mientras caés en el sueño... Vá a ayudarte muchísimo, porque la energía vá a rodearte toda la noche y vá a seguir trabajando...A la mañana vas a sentirte más fresco que nunca, más vital que nunca; un nuevo clima, una nueva vida va a empezar a penetrarte, y vas a sentirte así todo el día...lleno de una nueva energía, de una nueva vibración; vas a sentir una nueva canción en tu corazón y una nueva danza al caminar...

EL CORAZON LLENO DE PAZ

Shiva dijo:

"En una postura cómoda, gradualmente, inundá de una gran paz la zona entre las dos axilas..."

Un método muy simple, pero que hace milagros -hacé la prueba.y cualquiera lo puede probar, no hay peligro...

Ponete en una posición cómoda, eso es lo principal; sentíte relajado, como te sea más fácil; no intentes ninguna posición determinada o asana...Buddha se sienta en una postura determinada porque le es fácil...A vos también puede llegar a serte fácil, si lo practicás por un tiempo, pero al principio no va a resultarte fácil...Entonces, no luches con tu postura... Podés sentarte en un sillón que te sea cómodo y relajarte. Lo más importante es que se relaje tu cuerpo.

Solamente cerrá los ojos y sentí todo tu cuerpo...empezá por las piernas y sentí si hay alguna tensión...si sentís que hay tensión en alguna parte, hacé una cosa: tensala más. Si sentís por ejemplo que hay tensión en tu pierna, en tu pierna derecha, tensionala lo más intensamente que puedas...llevala al máximo y de repente relajala, para que sientas cómo se asienta la relajación...Después, recorré todo tu cuerpo para ver si hay tensión en alguna otra zona.

Donde sea que sientas tensión, aumentála, porque así, al ser intensa, es fácil relajarla...En un estado intermedio es muy difícil porque no la podés sentir...

Es fácil ir de un extremo al otro, muy fácil, porque el extremo mismo crea la situación que te permite mover al otro extremo...Entonces si sentís tensión en la cara, tensá todos los músculos de la cara lo más que puedas...creá tensión y llevala al máximo...llevala al punto en el que sientas que no puede irse más allá; después, relajala de repente...Después, volvete a fijar si están relajadas todas las partes del cuerpo, las extremidades, todo; especialmente los músculos de la cara, que son los que llevan el noventa por ciento de las tensiones -el resto de tu cuerpo, solamente lleva el diez, porque todas tus tensiones están en la mente y la cara pasa a ser su almacén...Entonces, tensá la cara al máximo; no seas tímido...Convertila intensamente en angustia, en ansiedad -y después relajala de pronto...Hacelo cinco minutos para que sientas que todo tu cuerpo, todas sus partes se relajan.

Podés hacerlo acostado en tu cama, o también podés hacerlo sentado -como te sea más fácil...

Segundo: cuando sientas que tu cuerpo llegó a una postura cómoda, no hagas mucho aspaviento, solamente sentí que tu cuerpo se relaja y después, olvidate...porque en realidad, acordarte de tu cuerpo te tensiona, en cierta medida...por eso te digo que no hagas mucho aspaviento con la relajación...Relajate y olvidate...el olvidarse es relajarse, porque cada vez que te acordás demasiado, ese acordarse trae tensión a tu cuerpo...

Después, cerrá los ojos y sentí la zona entre ambas axilas...la zona del corazón, tu pecho y sentílo inundarse de una gran paz...

En el momento en que se relaja tu cuerpo, la paz llena tu corazón automáticamente...el corazón va a hacerse silencioso, relajado, armonioso...y cuando te olvidás de tu cuerpo y llevás tu atención solamente al pecho y sentís conscientemente cómo se llena de paz, inmediatamente va a venir mucha más paz...

Hay dos zonas en el cuerpo, determinados centros, donde pueden crearse determinados sentimientos conscientemente. Entre las dos axilas está el centro del corazón y el centro del corazón es la fuente de donde emana toda la paz que sentís, cada vez que la sentís...Cada vez que te sentís en paz, esta paz la emana el corazón...el corazón irradia paz, por eso toda la gente en todo el mundo, sin distinción de casta, religión, país, educada o analfabeta, de todas las razas, sintieron que el amor surge de alguna parte del corazón...No existe ninguna explicación científica de esto...

Cada vez que pensás en el amor, pensás en el corazón...Cuando estás enamorado, realmente estás relajado, y porque estás relajado, te llenás de cierta paz...y esa paz surge del corazón...Entonces la paz y el amor se asocian, se juntan...Cuando te enamorás, estás en paz; cuando no estás enamorado, te sentís perturbado...

Por la paz, se asoció al corazón con el amor...

Entonces, podés hacer dos cosas: podés buscar el amor, y por eso sentir paz algunas veces, pero el camino es peligroso, porque la persona que amás pasó a ser más importante que vos mismo...El otro es el otro, y vos te estás haciendo dependiente de alguna manera...entonces el amor va a darte paz algunas veces, pero no siempre...Va a haber muchas perturbaciones, muchos momentos de angustia y ansiedad, porque entró 'el otro', y cada vez que entra 'el otro', tiene que haber alguna perturbación, porque solamente podés contactarlo en la superficie y la superficie va a ser perturbada. Solamente algunas veces, -cuando ambos están profundamente enamorados y sin conflictos-, solamente a veces, vas a estar relajado y va a brillar con paz tu corazón...

Entonces, el amor puede darte solamente vislumbres de paz, pero nunca va a darte un lugar donde anclarte, donde enraizarte en paz...No podés alcanzar ninguna paz eterna a través de él, sino solamente vislumbres...y entre dos vislumbres, va a haber profundos valles de conflicto, violencia, odio y rabia...

El otro camino es encontrar la paz no a través del amor, sino directamente. Si podés encontrar la paz directamente -y éste es el método-, tu vida se va a llenar de amor...Pero ahora la calidad del amor va a ser diferente; no va a ser posesivo, no va a entrar en una sola persona; no va a ser dependiente y no va a hacer a nadie dependiente de vos...Tu amor va a ser solamente amorosidad, compasión...una profunda empatía...

Y ahora nadie, ni siquiera un amante va a poder perturbarte, porque tu paz ya está enraizada y tu amor viene como una sombra de tu paz interior...Se revirtió todo: Buddha también es amoroso, pero su amor no tiene angustia...Si amás vas a sufrir; si no amás vas a sufrir...Si no amás vas a sufrir la ausencia; si amás, vas a sufrir la presencia del amor...Estás en la superficie, y todo lo que hagas va a darte solamente satisfacciones momentáneas...y después, otra vez el valle oscuro...

El corazón es la fuente de paz naturalmente, por eso no estás inventando nada; solamente estás yendo a una fuente que siempre estuvo ahí, y esta imaginación va a ayudarte a darte cuenta que el corazón está lleno de paz, no es que al imaginarte vayas a crear esa paz...Esta es la diferencia entre la actitud del Tantra y la de la hipnosis occidental: los hipnotizadores creen que con la imaginación la creás; en cambio el Tantra no, solamente dice que vos sintonizás con algo que ya estaba ahí...Todo lo que la imaginación invente no puede ser permanente; si no es real, es falso, irreal y estás creando una alucinación...

Probá esto: cada vez que puedas sentir que la paz te inunda entre las dos axilas, penetrando el centro mismo del corazón, va a parecerse que el mundo es una ilusión...Esa es una señal que entraste en la meditación...-cuando sentís...te parece como que el mundo es algo ilusorio...No pienses que es ilusorio; no necesitás pensarlo -lo vas a sentir...de pronto, se le ocurre a tu mente:

"¿Qué le pasó al mundo...?"

De repente, se volvió como un sueño, una existencia de ensueño...Está ahí, sin ninguna sustancia, como una película en la pantalla...Parece tan real...puede ser tridimensional incluso...-pero solamente parece, parece que es algo proyectado...No es que el mundo sea algo proyectado, no es que realmente sea irreal -no; el mundo es real, pero vos ponés distancia, y la distancia se vuelve más y más grande...Y de esta forma, podés entender, si la distancia se hace más grande o no, sabiendo que es lo que sentís por el mundo...Entonces el criterio es ese: no es verdad que el mundo sea irreal, es un criterio meditativo...Si se volvió irreal el mundo, es porque te centraste en tu ser...Ahora la superficie y vos están tan lejos que podés mirar a la superficie como algo objetivo, algo que vos no sos. No estás identificado...

Esta técnica es muy fácil y no va a llevarte mucho tiempo si la probás; incluso suele pasar con esta técnica que al primer esfuerzo vas a sentir su belleza y milagro...Entonces, probala; pero si no lo sentís en el primer esfuerzo, no te desilusiones; esperá y seguí haciéndola. Y es tan fácil que la podés hacer en cualquier momento...al acostarte en tu cama a la noche, o al despertarte a la mañana, cuando sientas que ya estás despierto...primero hacela, y después levántate...incluso 10 minutos van a ser suficientes, o 10 minutos a la noche antes de dormirte.

Hacé irreal al mundo, y tu sueño va a ser tan profundo...-nunca pudiste haber dormido así antes...Si el mundo se vuelve irreal antes de dormirte, vas a tener menos sueños, porque si el mundo se volvió un sueño, los sueños no pueden seguir...Y si el mundo es irreal, estás totalmente relajado, si no la realidad del mundo te sigue afectando, martilleando...

Me acuerdo haberle sugerido esta técnica a muchas personas que sufrían insomnio...ayuda profundamente...Si el mundo es irreal, se disuelven las tensiones, y si podés entrar desde la periferia, ya entraste a un estado de sueño profundo...-antes que el sueño, vos ya estás sumergido profundamente en él...Y después a la mañana es tan lindo...estás tan fresco, tan joven; vibra toda la energía, y va otra vez desde el centro a la periferia...

Cuando te des cuenta de que ahora el sueño terminó, no abras los ojos; primero hacé esto: después de toda la noche, el cuerpo está relajado; mientras te sentís fresco y lleno de vida, hacé este experimento durante 10 minutos, después abrí los ojos...y va a parecerse que el mundo es totalmente diferente, porque vas a irradiar esa paz por tus ojos también...y vas a sentirte diferente durante todo el día...-no solo vas a sentirte diferente; vas a sentir que la gente se comporta de una forma diferente con vos...

Vos contribuís con algo a cada relación; si no está presente tu contribución, la gente se comporta de otra manera, porque va a sentir que vos sos una persona diferente...Por ahí no estén conscientes de esto, pero cuando estás lleno de paz, todos se van a comportar de otra forma con vos; van a ser más amorosos y amables, menos resistentes, más abiertos y cercanos...El imán está ahí; la paz es el imán...Cuando estás lleno de paz, la gente se te acerca; cuando estás perturbado la gente se repele...Este es un fenómeno tan tangible que podés observarlo fácilmente. Cada vez que te sientas lleno de paz vas a sentir que todos quieren estar cerca tuyo, porque la paz se irradia, se vuelve una vibración alrededor tuyo...ondas de paz que circulan alrededor tuyo y se acerque quien se acerque va a querer estar cerca tuyo...-como cuando buscás la sombra de un árbol para que te proteja y te sentás a gusto y relajado en ella...

CENTRANDOSE EN EL CORAZON

Shiva dijo:

"Con alegría, mientras se van absorbiendo los sentidos en el corazón, llegá al centro del loto..."

Entonces ¿Qué hay que hacer en esta técnica?

"A medida que se van absorbiendo los sentidos en el corazón..." ¡Probá! Hay varias maneras... Tocás a alguien: si sos una persona orientada al corazón, el toque va a tu corazón inmediatamente y podés sentir su cualidad... Si le tocás la mano a alguien orientado a la cabeza, su mano va a ser fría -no solamente fría, sino que su cualidad misma va a ser fría... Una cierta sensación de muerte va a tener la mano... Si la persona está orientada al corazón, va a haber una cierta calidez... entonces su mano se va a fusionar con vos, realmente... Vas a sentir algo que fluye de su mano hacia vos y va a haber un encuentro -una comunicación de calidez...

Esta calidez viene del corazón; no puede venir nunca de la cabeza, porque la cabeza siempre es fría, calculadora... el corazón es cálido, no calculador...

La cabeza siempre piensa cómo tomar más, el corazón siempre piensa cómo dar más... La calidez es un dar, un dar energía, un entregar vibraciones internas, un dar vida; por eso sentís una cualidad diferente... Si la persona te abraza de verdad, vas a sentir una profunda fusión con él... ¡Tocá! Cerrá los ojos; tocá cualquier cosa... tocá a tu pareja, o a tu amante, a tu hijo o a tu madre, o a tu amigo... tocá a un árbol, o a una flor... o simplemente tocá la tierra...

Cerrá los ojos y sentí una comunicación de tu corazón a la tierra, o a tu amante... sentí que tu mano es tu corazón extendido hasta tocar la tierra; dejá que la sensación de tocar se relacione al corazón...

Cuando escuches música, no lo hagas desde la cabeza; olvidate de tu cabeza y sentí que no la tenés; no hay cabeza en absoluto... Sería bueno que tengas en tu cuarto una foto tuya, sin cabeza... Cocentrarte en eso: no tenés cabeza; no permitas que entre la cabeza... Mientras escuchás música, escuchala desde el corazón; sentí cómo entra a tu corazón... dejá que tu corazón vibre con ella; dejá que tus sentidos se conecten al corazón, no a la cabeza. Tratá de hacerlo con todos los sentidos y sentí cada vez más que cada uno de ellos entra en el corazón, y se disuelve en él...

"Con alegría, a medida que se van absorbiendo los sentidos en el corazón, llegá al centro del loto..."

El loto es el corazón... cada sentido es una apertura del loto, los pétalos del loto... Tratá de conectar tus sentidos primero con el corazón; segundo, pensá siempre que cada sentido penetra profundamente en el corazón y este lo absorbe... Cuando queden establecidas estas dos cosas, recién ahí, van a empezar a ayudarte tus sentidos; van a conducirte al corazón, y tu corazón se va a convertir en un loto. Este loto del corazón va a darte un centro. Una vez que conozcas el centro del corazón, es muy fácil resbalar al centro del ombligo... ¡es muy fácil! Este sutra no lo menciona, tampoco hay necesidad, pero si estás realmente absorbido totalmente en el corazón, y dejó de funcionar la mente, vas a bajar al ombligo... Desde el corazón, la puerta se abre hacia el ombligo; directamente desde la cabeza es difícil bajar hasta el ombligo... o si estás entre los dos, entre el corazón y la cabeza, también es difícil bajar hasta el ombligo... Una vez te absorbés en el ombligo, repentinamente fuiste más allá del corazón... caíste en el centro del ombligo -que es el básico-, el original...

Si sentís que sos una persona orientada al corazón, este método va ayudarte mucho, pero tené en cuenta que todos se tratan de mentir a sí mismos pensando que están orientados al corazón... Todos quieren sentir que son muy amables, del tipo sensible -porque el amor es una necesidad tan básica, que nadie puede sentirse tranquilo si ve que no siente amor, que no tiene un corazón amoroso... Entonces todos van pensando y creyendo, pero con la creencia sola no alcanza. Observalo muy imparcialmente, como si estuvieras observando a otro, y después, decidíte, porque no hay necesidad de mentirse a uno mismo y no va a ayudarte demasiado... Aunque te mientas a vos mismo, no podés mentirle a la técnica; porque entonces si la practicás, vas a sentir que no pasa nada...

LA MEDITACION DEL CORAZON DE ATISHA

Atisha dijo:

"Entrenate en juntar, enviar y unir. Hacé esto cabalgando en el aliento..."

Atisha dice: empezá por ser compasivo. Y el método es:

al inhalar -escuchá atentamente, este es uno de los mejores métodos...- al inhalar, pensá que estás inhalando toda la desgracia de toda la gente del mundo...que estás inhalando toda la oscuridad, la negatividad; todo el infierno que existe en todas partes y dejá que tu corazón absorba todo esto...

Habrás leído o escuchado a los llamados pensadores positivos de occidente que afirman justamente lo contrario...-no saben lo que dicen-; dicen:

"Al exhalar, tirá toda tu desgracia y negatividad, y, ala inhalar, absorbé alegría, positividad, felicidad..."

El método de Atisha es justo lo opuesto: al inhalar, inhalá todo el sufrimiento y la desgracia de todos los seres del mundo, del pasado, el presente y el futuro; y al exhalar, exhalá todo el goce y la felicidad que tengas, todas las alegrías que tengas; exhalá y da todo lo que tengas a la existencia...

Este es el método de la compasión: tomate todos los sufrimientos y derramá todas las alegrías...

Y si lo hacés vas a sorprenderte, porque desde el momento en que tomás todos los sufrimientos del mundo entero adentro tuyo, dejan de ser sufrimientos...Inmediatamente, el corazón transforma la energía...el corazón es una fuerza transformadora de energía: toma desgracia y la transforma en alegría; después la derrama...

Una vez que hayas aprendido que tu corazón puede hacer esta magia, este milagro, lo vas a querer hacer todo el tiempo...probá; es uno de los métodos más prácticos, simple y trae resultados inmediatos. Hacedo hoy mismo y comprobalo.

EMPEZÁ CON VOS MISMO

Atisha dijo:

"Empezá a desarrollar tu capacidad de absorber la desgracia, con vos mismo..."

Atisha dice: antes que puedas hacer esto con toda la existencia, vas a tener que empezar primero con vos mismo.

Este es uno de os secretos más fundamentales del crecimiento interior...

No podés hacer nada con otros que primero no hayas hecho con vos mismo... Podés herir a otros si te herís a vos mismo; vas a ser una molestia para otros, si sos una molestia para vos mismo; vas a ser una alegría para otros, solamente si sos una alegría para vos mismo...

Cualquier cosa que puedas hacer con otros, tenés que haberla hecho primero con vos mismo, porque eso es lo único que podés compartir... podés compartir solamente lo que tenés, no podés compartir lo que no tenés...

Atisha dice:

"Empezá a desarrollar tu capacidad de absorber la desgracia con vos mismo..."

En vez de empezar tomando toda la desgracia del mundo y absorberla en tu corazón, empezá por tu propia desgracia; no te sumerjas tan rápido en el océano; primero aprendé a nadar en aguas poco profundas... si empezás tomando toda la desgracia de toda la existencia, va a ser solamente un experimento de especulación; no va a ser verdadero, no puede ser verdadero, va a ser solamente verbal.

Podés decirte a vos mismo:

"Sí, me estoy tomando toda la desgracia de todo el mundo..."

-Pero ¿Qué sabés de la desgracia de todo el mundo si ni siquiera experimentaste la tuya? Nos la pasamos evitando nuestra propia desgracia; si te sentís mal ponés la radio o la televisión y ya estás ocupado; empezás a leer un diario para olvidarte de tu desgracia, o vas al cine, o vas a ver a tu mujer, o a tu hambre... vas al club, o salís de compras al mercado, solamente para olvidarte de vos mismo, para no ver la herida, para no ver cuánto duele...

La gente se la pasa tratando de evitarse... ¿Qué saben de la desgracia? ¿Y cómo pueden pensar en la desgracia de toda la existencia?

Primero, tenés que empezar por vos mismo; si te sentís mal, dejá que eso se convierta en una meditación... Sentate en silencio, cerrá las puertas... Primero, sentí la desgracia lo más profundo que puedas, sentí la herida... Alguien te insultó: ahora la mejor manera de evitar la herida es ir e insultarlo vos, para quedarte ocupado con él... Eso no es meditación.

Si alguien te insultó, agradecele que te haya dado la oportunidad de sentir una herida profunda... abrió en una herida en vos; esta herida la pudieron haber causado muchos, muchísimos insultos que recibiste en tu vida... puede ser que el que te insultó no sea el causante del sufrimiento, pero desencadenó un proceso...

Cerrá tu cuarto, sentate en silencio, sin rabia esta persona, pero con total conciencia del sentimiento que está surgiendo en vos... -el sentimiento de dolor de haber sido rechazado, de haber sido insultado y va a sorprenderte porque no solamente vas a encontrarte con esa persona sino con todas y cada una de las personas que te ofendieron en algún momento... van a pasar todos por tu memoria...

No solamente vas a empezar a acordarte de ellos, sino que vas a revivir todo; vas a entrar en una especie de terapia primal... Sentí la herida, sentí el dolor -no lo trates de evitar... Por eso en muchas terapias se le dice al paciente que no tome ninguna droga justo antes de la terapia, por la sencilla razón que las drogas son un medio para escapar de tu desgracia interior... no te dejan ver las heridas, las reprimen... no te dejan sumergir en tu sufrimiento, y a no ser que lo hagas, no vas a poder librarte de su prisión...

Es perfectamente científico dejar todas las drogas antes de hacer un 'grupo' -si es posible también drogas como el café, el té, los cigarrillos, porque todo esto es una forma de escaparse.

¿Te fijaste? Cada vez que te ponés nervioso, en seguida vas y agarrás un cigarrillo... es una manera de evitar el nerviosismo; al fumar te sentís ocupado... en realidad, es una regresión: el fumar te hace sentir otra vez como un niño -despreocupado, sin responsabilidades...-, porque

el fumar no es otra cosa que un símbolo del pecho materno; el humo caliente es como la leche tibia...cada vez que entra te lleva a aquellos días en que te nutrías del pecho de tu madre...el pezón ahora se convirtió en cigarrillo...el cigarrillo es un pezón simbólico...

Cuando regresionás, te evadís de las responsabilidades y dolores de ser adulto; y esto es lo que pasa con muchas, muchas drogas...El hombre moderno vive drogado como nunca antes, porque el hombre moderno vive en un gran sufrimiento...sin drogas sería imposible vivir en tanto sufrimiento...Esas drogas forman una barrera, te mantienen drogado; no te permiten la suficiente sensibilidad como para conocer tu dolor..

Lo primero que tenés que hacer es cerrar tus puertas y parar cualquier tipo de actividad: ya sea ver la televisión, escuchar la radio, leer un libro...Pará toda la actividad, porque también es una droga sutil...Quedate en silencio, totalmente solo...ni siquiera reces, porque eso también es una droga, ya que te estás ocupando...-le hablás a Dios, te ponés a rezar, te estás escapando de vos mismo...

Lo que está diciendo Atisha es: solamente sé vos mismo. Por más que el dolor sea grande, por más que el sufrimiento sea grande, permitilo. Primero, experimentalo en su intensidad total...va a ser difícil, va a romperte el corazón...puede ser que largues a llorar como un niño; puede ser que te revuelques en el piso de dolor; puede ser que tu cuerpo se contorsione de dolor...de pronto, podés darte cuenta de que el dolor no solamente está en tu corazón sino en todo tu cuerpo -te duele por todas partes, todo tu cuerpo es puro dolor...

Si podés experimentarlo -es tremendamente importante...-, entonces andá absorbiéndolo; no lo tires...es una energía tan valiosa...no la tires, absorbela, tomala, aceptala, dale la bienvenida, agradecele...y decite a vos mismo:

"Esta vez no lo voy a evitar; esta vez no lo voy a rechazar; esta vez no me lo voy a sacar de encima...esta

vez me lo voy a tomar y lo voy a recibir como a un huésped...Esta vez lo voy a digerir."

Puede llevarte unos cuantos días el poderlo digerir, pero cuando te pase, diste con una puerta que realmente va a llevarte muy, muy lejos...empezó una nueva jornada en tu vida, estás entrando a un nuevo ser...-porque inmediatamente, desde el momento mismo en que aceptás tu dolor sin ningún rechazo, cambia su cualidad y su energía...ya no es más dolor...

De hecho, uno se sorprende, no lo puede creer...es tan increíble...uno no puede creer que se pueda transformar el sufrimiento en éxtasis, que se pueda convertir el dolor en alegría...

CENTRAMIENTO INTERNO

Nadie puede existir sin su centro. No lo tenés que crear, tenés que redescubrirlo...El centro es la esencia, tu naturaleza, lo que Dios te dio. La personalidad es la circunferencia, lo que cultiva la sociedad; no te lo da Dios...llega por crianza, no por naturaleza...

ABDULAH

Un místico Sufi que fue feliz toda su vida -nadie lo vio infeliz jamás...-, siempre se estaba riendo...El era risa; todo su ser era un perfume de fiesta.

En su vejez, cuando se estaba muriendo -en su lecho de muerte, gozaba incluso de la muerte...-se reía divertido...un discípulo le dijo:

"Nos desconcertás...te estás muriendo ¿de qué te reís? ¿qué tiene de divertido?...;nosotros nos sentimos tan tristes! Muchas veces te quisimos preguntar porqué nunca estás triste, pero

ahora, enfrentando la muerte, uno debería estar por lo menos triste...¡pero vos seguís riéndote!
¿Cómo te las arreglás?"

El anciano contestó:

"Es una indicación muy simple. Un día le pregunté a mi Maestro...-fui a verlo cuando era joven...tenía solamente 17 años y ya me sentía desgraciado...Mi Maestro era anciano; tenía 70 años y se solía sentar abajo de un árbol, riéndose sin ningún motivo: no había nadie, no había pasado nada, nadie había contando un chiste, nada; solamente se reía agarrándose el estómago. Le pregunté:

'¿Qué te pasa? ¿estás loco o algo así.?' Me dijo:

'Un día yo también estaba tan triste como vos; después surgió un rayo de luz, y fue que esa era mi elección, era mi vida...desde ese día, cada mañana cuando me levanto, lo primero que decido antes de abrir los ojos, es preguntarme a mí mismo:

'Abdulah -su nombre era ese-, ¿qué querés? ¿desgracia? ¿alegría? ¿qué vas a elegir para hoy...?' Y lo que pasó es que siempre elegí alegría..."

Es una elección...probá. Lo primero es a la mañana, cuando te des cuenta que se fue el sueño, preguntate a vos mismo:

"Abdulah...¡otro día! ¿qué querés? ¿desgracia o alegría...?"

Y quién va a elegir desgracia? ¿y por qué? Es tan antinatural...a no ser que uno se sienta feliz en la desgracia...pero entonces también estarías eligiendo felicidad y no desgracia...

ENCONTRANDO LA VERDADERA FUENTE

Shiva dijo:

"Cuando te llenes de goce viendo a un amigo que estuvo ausente mucho tiempo, impregnate de ese goce..."

Cuando veas a un amigo y sientas de pronto que te surge una gran alegría en el corazón, concéntrate en esta alegría, sentíla y convertíte en ella, y mirá a tu amigo estando conciente y pleno con tu alegría...Dejalo a tu amigo en la periferia y quedate centrado en tu sentimiento de felicidad...

Esto puede aplicarse a muchas otras situaciones...

Sale el sol, y de pronto sentís que surge algo adentro tuyo; entonces, ahí olvidate del sol; dejalo en la periferia y centrate en tu propia sensación de tu energía ascendiendo...mientras la observes, se va a ir expandiendo, va a llenar todo tu cuerpo, todo tu ser...y no te quedes solamente como observador, fusionate con ella...Hay algunos momentos en los que te sentís contento, alegre, feliz, pero siempre los perdés porque seguís centrado en el objeto...cada vez que hay alegría sentís que viene de afuera...te encontraste con un amigo -claro, parece como si la alegría viniese de tu amigo, al verlo...pero esta no es la realidad; la alegría está adentro tuyo siempre; el amigo es solamente una provocación; te ayudó a que salga esta alegría, te ayudó a ver que está ahí...

Y esto no pasa solamente con la felicidad, pasa con todo: con la rabia, con la tristeza, con la desgracia, con la felicidad, con todo...los demás son solamente circunstancias que te permiten expresar cosas que están escondidas adentro tuyo; no son las causas, no son lo que origina algo en vos; lo que te esté pasando, te está pasando a vos...siempre estuvo ahí, lo que pasa es que el encuentro con este amigo, pasó a ser el estímulo que posibilitó que salga a la luz lo que estaba escondido -salió de fuentes ocultas- se hizo aparente, manifiesto...

Cada vez que te pase esto, quedate centrado en tus sentimientos internos y así vas a tener una actitud diferente ante todo en la vida...Hacelo incluso con las emociones negativas. Cuando te enojas no te centres en la persona que lo ocasionó; dejá que se quede en la periferia...convertíte vos en la bronca; sentí la bronca en su totalidad, dejá que se dé adentro tuyo, no la racionalices, no digas que la creó esta persona, no condenes a esta persona; esta persona fue solamente el estímulo y estale agradecido porque te ayudó a que salga a la luz algo que estaba escondido...te golpeó en alguna parte y ahí estaba oculta una herida...

Ahora ya lo sabés: convertíte en la herida.

Usá cualquier emoción, ya sea positiva o negativa, y vas a tener una gran transformación....con cualquier tipo de emoción, negativa o positiva, aplicá esto y va a haber un gran cambio en vos. Si la emoción es negativa, vas a liberarte de ella al darte cuenta que ya estaba adentro tuyo; si es positiva, vas a convertirte en la emoción misma...si es alegría, vas a convertirte en alegría; si es bronca se va a disolver...

Y esta es la diferencia entre emociones negativas y positivas: si te hacés conciente de cierta emoción, y al estar conciente se disuelve, es porque la emoción es negativa; si al hacerte conciente de cierta emoción te convertís en la emoción misma y se expande, y pasa a ser tu ser, entonces es positiva. La conciencia funciona en los dos casos de manera diferente...

Si es una emoción venenosa, al estar conciente te liberás de ella; si es buena, con alegría, con éxtasis, te fusionás con ella....al estar conciente, la profundizás...

EN EL CENTRO DEL CICLON

Shiva dijo:

"En estados de ánimo de extremo deseo, mantenete imperturbable..."

Cuando te agarra el deseo, te perturbás...esto es natural, claro; te agarra el deseo entonces se agita tu mente y crea muchas olas en la superficie. El deseo te lanza a algún lugar en el futuro; el pasado te empuja a algún lugar en el futuro...te sentís perturbado: no tenés tranquilidad. Por lo tanto, el deseo es una enfermedad.

Este sutra dice:

"En estados de ánimo de extremo deseo, mantenete imperturbable..."

Pero, ¿cómo? El deseo es intranquilidad, ¿cómo permanecer imperturbable entonces? -¡y en momentos de extremo deseo! Vas a tener que hacer ciertos experimentos, recién ahí vas a comprender que significa...Estás con bronca, te posee la bronca; estás momentáneamente loco, poseído: no estás en tus sentidos; de pronto, acordate de permanecer imperturbable - como si te estuvieras desvistiendo...desnudate por dentro, desnudate de la bronca...la rabia sigue ahí pero ahora tenés un punto adentro tuyo que no está alterado...

Vas a darte cuenta que hay bronca en la periferia; va a seguir ahí como la fiebre...la periferia está agitada, intranquila, pero vos lo vas a poder observar...si podés observarlo, vas a permanecer imperturbable...Sé un espectador ajeno y vas a permanecer inalterable. Este

punto inalterable es tu mente original...la mente original no puede perturbarse, jamás se perturba; pero nunca la miraste...cada vez que sentís rabia te identificás con ella; te olvidás que la rabia es algo ajeno a vos...te unís a ella y empezás a actuar a través suyo, hacés algo a través de ella...

Podés hacer dos cosas: con bronca podés ser violento con alguien, con el objeto de tu rabia; entonces te desplazaste hacia el otro...la bronca está justo entre vos y el otro...yo estoy acá, la bronca está acá y allá estás vos -el objeto de mi bronca...Desde mi enojo puedo viajar en dos dimensiones: puedo viajar hacia vos, entonces vos pasás a ser el centro de mi conciencia, el objeto de mi enojo...entonces mi mente se centra en vos, el que me insultó. Este es uno de los caminos que podés transitar desde la rabia...

Hay otro camino: podés viajar hacia vos mismo; ya no te dirigís a la persona que sentís que te enojó, te dirigís a la persona que siente el enojo; vas al sujeto y no al objeto...

Comúnmente, vamos al objeto; si te dirigís al objeto, la parte empolvada de tu mente se altera y sentís:

"Estoy enojado..."

Si te dirigís hacia adentro, al centro de tu propio ser, vas a ser capaz de presenciar la parte empolvada, vas a ser capaz de ver que la parte empolvada de tu mente se alteró, pero sin embargo vas a sentir

"Yo no estoy enojado..."

Podés experimentarlo con cualquier deseo, con cualquier cosa que te moleste...

Viene un deseo sexual a tu mente; posee todo tu cuerpo; podés ir al objeto sexual, al objeto de tu deseo. El objeto puede estar ahí o no; también podés ir al objeto en tu imaginación, pero así vas a sentirte cada vez más alterado...cuanto más lejos te vayas de tu centro, más alterado vas a sentirte... En realidad, la distancia y el nivel de alteración siempre son directamente proporcionales: cuánto más distante de tu centro estás, más alterado vas a estar; cuanto más cerca del centro, menos perturbado vas a sentirte... Únicamente si estás en tu centro no hay perturbación...

En un ciclón hay un centro que jamás se mueve -en el ciclón de la rabia, en el ciclón del sexo, en el ciclón de cualquier deseo...justo en el centro no hay ciclón, y un ciclón no puede existir sin un centro silencioso...la bronca tampoco puede existir sin que haya algo adentro tuyo que esté más allá de la rabia...

Acordate de esto: nada puede existir sin su opuesto. Lo opuesto es necesario; sin él no hay posibilidad de existencia; si no hubiese un centro adentro tuyo que se mantenga inmóvil, no sería posible ningún movimiento. Si no hubiese un centro adentro tuyo que se mantenga tranquilo, no te podrías poner nervioso...Analízalo y observalo: si no hubiese un centro en vos absolutamente quieto, ¿cómo podrías sentir que estás molesto? Necesitás hacer una comparación, necesitás dos puntos para comparar...

Suponete que una persona está enferma: siente la enfermedad porque en alguna parte adentro suyo hay un punto, un centro con absoluta salud...por eso puede comparar...decís que te duele la cabeza, ¿cómo sabés? Si vos fueses el dolor de cabeza no lo sabrías...tenés que tener alguien aparte, algo diferente, el observador, el espectador que pueda decir:

"Me está doliendo la cabeza..."

Este sutra dice:

"En estados de ánimo de extremo deseo, mantenete imperturbable..."

¿Qué podés hacer? Esta técnica no es represiva; esta técnica no dice que cuando sientas odio lo reprimas y te quedes tranquilo ¡no! si lo reprimís vas a crear más odio...si hay odio y te esforzás en reprimirlo, vas a estar doblando el nivel de odio...Cuando sientas odio, cerrá tus puertas, meditá sobre tu odio, permití que tu odio 'sea'...vos mantenete imperturbable y no lo reprimas...

Reprimir la bronca es fácil...y expresarla también; siempre hacemos las dos cosas; si la situación lo permite, si es conveniente y no es peligroso para vos, la expresás; si podés hacerle daño al otro y el otro no puede hacerte daño a vos, la expresás; si es peligroso, si el otro puede hacerte más daño, si estás con rabia con tu jefe o alguien más fuerte que vos, la reprimís.

La expresión y represión son fáciles: lo difícil es observarlas. El presenciarnos no es ni una cosa ni la otra; no es represión, no es expresión. No es expresión porque no la estás expresando al objeto de tu rabia, tampoco la estás reprimiendo...estás dejando que se exprese -que se exprese en un vacío...estás meditando en eso.

Parate frente al espejo y expresá tu enojo -y se un testigo de ella...Estás solo entonces podés meditar en ella. Hacé lo que quieras, pero en el vacío. Si le querés pegar a alguien, pegálo al aire; si querés tener rabia, tenela; si querés gritar, gritá; pero hacelo solo, acordate que vos sos el punto que está observando todo esto, este drama; entonces se vuelve un psicodrama, y podés reírte de él...se va a convertir en una profunda catarsis para vos...Después vas a sentirte liberado de él y no solamente liberado de él, sino que también ganaste algo: maduraste, creciste y vas a saber que aunque estabas furioso, había un centro adentro tuyo que seguía intacto...Ahora tratá de dejar este centro al descubierto cada vez más y más y va a ser fácil llegar a él cuando venga el deseo.

Esta técnica puede ser muy útil y podés beneficiarte mucho con ella, pero va a ser difícil porque cuando te enojás te olvidás de todo... Podés olvidarte que tenés que meditar...entonces tratálo de esta forma: no esperes que llegue la rabia...¡no esperes hasta ese momento! Cerrá la puerta de cuarto y acordate de alguna experiencia anterior de bronca que te haya puesto loco...recordala y escenificala...va a ser fácil...escenificala varias veces, no solamente recordala: revivila. Acordate que alguien te insultó, que cosas te dijo y cómo reaccionaste...Bueno, reaccioná otra vez, escenificalo. El teatralizar algo del pasado va a ayudarte mucho...todos tienen cicatrices en sus mentes, heridas que todavía no sanaron; si las escenificás, vas a descargar...si podés volver a tu pasado y completar algo que estaba incompleto, vas a sentirte descargado de tu pasado...tu mente se va a volver más fresca, vas a limpiar el polvo...Acordate de algo de tu pasado que sientas que estuvo suspendido...quisiste matar a alguien, quisiste amar a alguien, quisiste esto y aquello, y todo esto quedó incompleto; eso incompleto queda flotando en tu mente como una nube...

"En estados de extremo deseo, mantenete imperturbable..."

Gurdieff usaba mucho esta técnica; creaba situaciones; pero para crear situaciones se necesita una escuela, no podés hacerlo solo...Gurdieff tenía una pequeña escuela en Fontainebleau, y era diestro, sabía como crear situaciones...Entrás a una pieza donde hay un grupo sentado y se hace algo para que te enojés; y se hace de una forma tan natural, que no podés darte cuenta que la situación se creó para vos...Pero es una actuación. Alguien te insulta diciéndote algo y vos te enojás, entonces todos contribuyen a enojarte hasta volverte loco, y cuando estás a punto de explotar, Gurdieff grita:

"¡Acordate!...¡mantenete imperturbable!"

Vos podés ayudar; tu familia puede ser un colegio; pueden ayudarse unos a otros... Los amigos pueden convertirse en una escuela y también pueden ayudarse entre sí... Podés arreglarlo con tu familia; si se necesita una situación para la madre o el padre, toda la familia puede trabajar para crear la situación... cuando los padres se vuelvan locos, todos se ríen y dicen:

"¡Mantenete completamente imperturbable!"

Pueden ayudarse mutuamente y la experiencia va a ser maravillosa... Una vez que conocés un centro que siempre descansa adentro tuyo en una situación candente, no vas a poder olvidarte; y entonces, en una situación candente, vas a acordarte de él, lo vas a recuperar y lo vas a hacer tuyo...

En occidente ahora se usa una técnica terapéutica llamada 'psicodrama'; esta técnica ayuda y también está basada en técnicas como esta. En el psicodrama, escenificás un rol, solamente jugás un juego...

Al principio es un juego, pero tarde o temprano, te posee; y cuando te posee, tu mente empieza a funcionar, porque tu mente y tu cuerpo funcionan automáticamente, ¡funcionan automáticamente!

Si ves a un actor actuando en un psicodrama, en una situación de odio vas a notar que se enfurece de verdad; podrás pensar que solamente está actuando pero no es así; se pudo haber enfurecido realmente, puede ser que ahora ya no esté actuando en absoluto... lo posee el deseo, la inquietud, el sentimiento, ese estado de ánimo... y únicamente si está poseído va a parecer real su actuación...

Tu cuerpo no puede saber si estás actuando o si lo estás haciendo de verdad... Alguna vez te habrá pasado que jugando a enojarte con alguien sin darte cuenta te enojaste de verdad... o estabas jugando con tu mujer, o con tu novia, o con tu esposo, sin deseo sexual y de repente se volvió real; el cuerpo tomó el control...

Al cuerpo se lo puede engañar; el cuerpo no puede saber si es real o irreal, en particular con el sexo... si te lo imaginás, tu cuerpo va a creer que es real... una vez que empezás a hacer algo, el cuerpo cree que es real, y empieza a comportarse de una forma real.

El psicodrama es una técnica basada en estos métodos; no estás enojado: solamente estás actuando como si lo estuvieras y después, te agarra; pero el psicodrama es bello porque vos sabés que solamente estás actuando; y entonces, la bronca es real en la periferia, pero atrás de ella, vas a estar escondido vos, observándola... Ahora sabés que no estás alterado, pero la rabia va a estar ahí, la intranquilidad va a estar ahí... va a estar y sin embargo, no va a estar...

Esta sensación de dos fuerzas trabajando en simultáneo te da una trascendencia y después, cuando estés con odio de verdad, la vas a poder sentir; y una vez que sepas como sentirla, vas a poder sentirla también en situaciones reales... usá esta técnica; va a cambiar tu vida totalmente... Una vez que sepas como mantenerte inalterable, el mundo va a dejar de ser un sufrimiento para vos; nada va a poder crear confusión en vos, nada va a poder herirte realmente... ya no hay sufrimiento para vos, y una vez que sabés esto, vas a poder hacer otra cosa...

Cuando hayas separado tu centro de la periferia, podés hacerlo. Cuando el centro esté completamente separado, si podés mantenerte inalterable en la rabia, en el deseo, podés jugar con los deseos, con la rabia, con las perturbaciones...

Esta técnica es para crear la sensación de los dos extremos adentro tuyo. Están ahí: las dos polaridades opuestas; cuando ya estás conciente de esta polaridad, te volvéis el amo de vos mismo por primera vez... Si no, tus amos son los otros... sos solamente un esclavo... lo sabe tu esposa, tu hijo, tu padre, tus amigos... saben que pueden empujarte y manejarlo... Pueden molestarte, pueden hacerte feliz o infeliz... Si otra persona puede hacerte feliz o infeliz, es porque vos no sos el amo; sos solamente un esclavo, el otro tiene las riendas... Solamente con un simple gesto puede hacerte sentir infeliz; solamente con una simple sonrisa puede hacerte sentir feliz... Entonces, estás a merced de alguna otra persona; el otro puede hacer cualquier

cosa con vos...y si la situación es esta, entonces tus reacciones son solamente reacciones, no acciones...

Este conocimiento de tu centro, o este enraizamiento en tu centro, es lo que te convierte en amo de vos mismo; si no sos un esclavo, y un esclavo de muchos -no solo de un amo, sino de muchos...Todas las cosas son tus amos, sos un esclavo de todo el universo...y obviamente vas a estar en problemas...Con tantos amos empujándote en tantas direcciones y dimensiones, jamás vas a integrarte...Empujado desde tantas dimensiones, te sentís angustiado...Solamente un amo de sí mismo puede trascender la angustia...

SENTI: "YO SOY"

Shiva dijo:

"¡Oh, el de los ojos de loto, dulce al tacto...cantando, mirando, saboreando...estate conciente de que 'sos' y descubrí aquello que vive eternamente...!"

Esta técnica dice que cuando hagas algo -lo que fuere...cantar, mirar, saborear...-estés conciente que 'vos sos' y descubras aquello que vive eternamente, y descubras adentro tuyo la corriente, la energía, la vida, lo que vive eternamente...Pero no estamos conscientes de nosotros mismos...

Gurdjieff usó la técnica de acordarse de sí mismo como una técnica básica en occidente. El acordarse de uno mismo se deriva de este sutra...Todo el sistema de Gurdjieff se basa solamente en este sutra: acordate de vos mismo, hagas lo que hagas...Es muy difícil, parece muy fácil, pero vas a ir olvidándote... Ni siquiera vas a poder acordarte de vos mismo durante 3 ó 4 segundos...por ahí tenés la sensación que te estás acordando pero, de repente te desplazás a otro pensamiento...incluso con el pensamiento:

"Okey, me estoy acordando de mí mismo..."

Y vas a equivocarte, porque pensar esto no es acordarse de uno mismo...Cuando te estés acordando de vos mismo, no va a haber ningún pensamiento, vas a estar totalmente vacío...y el acordarse de uno mismo no es un proceso mental; no es que tengas que decir:

"Sí, yo soy".

Si decís esto, vas a estar equivocándote otra vez porque va a ser algo mental, un proceso mental: "yo soy"

Entonces, sentí el "yo soy", no las palabras "yo soy"...no verbalices, solamente sentí que sos; no pienses, ¡sentí!...Probá; es difícil, pero si seguís insistiendo va a pasarte...Mientras caminás acordate de que sos, y tené la sensación de tu ser, no de algún pensamiento o alguna idea; solamente sentí...Toco tu mano o la pongo sobre tu cabeza: no verbalices, solamente sentí el tacto, y en ese sentir, no solamente sientas el tacto, sino también al que lo recibe; entonces, tu conciencia se vuelve bidireccional...

Estás caminando abajo de los árboles: están los árboles, está la brisa...sale el sol...este es el mundo alrededor tuyo; estás conciente de él...ahora pará un momento y de repente acordate que sos, pero no lo verbalices...solamente sentí que sos...Esta sensación no verbal, incluso si te pasa por un solo instante, va a darte un vislumbre -un vislumbre que ningún LSD puede darte, un vislumbre de lo real...Por un instante, algo te empuja al centro de tu ser...vas a estar atrás del espejo, trascendiste el mundo de los reflejos, vas a ser existencial...y podés hacerlo en todo momento; no necesitás un lugar especial ni una hora en particular, y no podés decir que no tenés tiempo, porque podés hacerlo mientras comés, mientras te bañás, en actividad o

descansando, en cualquier momento...no importa qué estés haciendo, de pronto podés acordarte de vos mismo, y cuando lo hagás tratá de seguir con ese vislumbre de tu ser.

Va a ser difícil...por un momento vas a sentir que estás ahí y al minuto siguiente ya te fuiste...entró algún pensamiento, o algún reflejo y te involucraste en él; pero no te pongas triste y no te desilusiones...Esto es así porque estuvimos durante vidas preocupados con los reflejos, y se volvió un mecanismo, como el de un robot...Instantáneamente, automáticamente, algo nos empuja al reflejo, pero si incluso por un momento tenés un vislumbre, es suficiente para empezar. ¿y porqué es suficiente? Porque nunca vas a tener dos momentos juntos...siempre hay un solo momento con vos, y si podés tener el vislumbre por un solo momento, podés quedarte en él, solamente necesitás esfuerzo, un esfuerzo continuo...

¿QUIEN SOY?

Gurdjieff lo trató desde un punto de vista: Solamente trató de acordarte que vos sos. Ramán Maharshi lo trató desde otro punto de vista: lo convirtió en una meditación al preguntar, al indagar:

"¿Quién soy?"

Y no creas en ninguna respuesta que te pueda dar la mente; la mente va a decirte:

"¿Qué estupidez estás preguntando? Vos sos esto, vos sos aquello, vos sos un hombre, vos sos una mujer, vos sos educado, o no, vos sos rico, o pobre..."

No aceptes ninguna respuesta, porque todas las respuestas que te da la mente son falsas; vienen de tu parte irreal, vienen de palabras, vienen de las escrituras, vienen de condicionamientos, vienen de la sociedad, vienen de otros...Seguí preguntando, dejá que la flecha del "¿quién soy?" vaya penetrando más profundo y más profundo...va a llegar un momento en el que no va a venir ninguna respuesta...

Ese es el momento apropiado; ahora te estás acercando a la respuesta...Cuando no viene ninguna respuesta, es porque estás cerca de ella, porque la mente está silenciándose -o te fuiste muy lejos de la mente...Cuando no haya respuesta, y se forme un vacío alrededor tuyo, tu pregunta misma va a parecerse absurda... ¿A quién le preguntás?...no hay nadie que te conteste...De repente, hasta tu pregunta se detiene...con la pregunta, se disolvió la última parte de tu mente...porque esta pregunta también era de tu mente...Esas respuestas eran de la mente y esa pregunta también era de la mente...Ya se disolvieron ambas, entonces ahora sos...

Tratá de hacerla; si persistís, existen todas las posibilidades que esta técnica te pueda dar un vislumbre de lo real -y lo real vive eternamente...

HACIA EL CENTRO MISMO DE TU SER

Shiva dijo:

"Todo se percibe por el proceso de conocer. El ser brilla en el espacio por el proceso de conocer. Percibí al ser como ambos: el conocedor y lo conocido..."

Siempre que conocés algo, lo conocés por el proceso de conocer; el objeto llega a tu mente por la facultad del conocimiento... Mirás una flor; sabés que esta flor es una rosa, la rosa está ahí y vos estás adentro... a la flor le llega algo desde vos, se proyecta algo de vos hacia la rosa... sale cierta energía de vos, llega a la rosa, toma su forma, su color, aroma... y vuelve y te informa que es una rosa...

Todo conocimiento, cualquier cosa que conozcas, se revela por la facultad de conocer. El conocer es tu facultad; el conocimiento se reúne a través de esta facultad, pero el proceso de conocer revela dos cosas: lo conocido y el conocedor. Cada vez que conocés una rosa, tu conocimiento es la mitad si te olvidás del conocedor que la está conociendo... entonces, mientras estás conociendo una flor, hay tres cosas: la rosa -lo conocido; el conocedor -vos; y la relación entre los dos -el conocimiento...

Entonces, el conocimiento puede ser dividido en tres partes: el conocedor, lo conocido y el proceso de conocer; este proceso es como un puente entre dos puntos -el sujeto y el objeto... En general, tu conocimiento revela solamente lo conocido; el conocedor sigue oculto; en general, tu conocimiento es una flecha de una sola punta: apunta a la rosa pero nunca apunta a vos... A no ser que empiece a apuntar a vos, ese conocimiento va a permitirte conocer sobre el mundo, pero no va a dejarte conocerte a vos mismo...

Todas las técnicas de meditación están para revelar al conocedor... George Gurdjieff usaba una técnica igual que esta; la llamaba auto-recuerdo; decía que siempre que conozcas algo te acuerdes del conocedor, que no te olvides de él en el objeto... acordate del sujeto... Ahora mismo, por ejemplo, me estás escuchando a mí; mientras me escuchás, podés escuchar en dos formas: en una, tu mente puede focalizarse en mí -entonces, te olvidás del que escucha, entonces conocés al que habla, pero te olvidás del que escucha...

Gurdjieff decía que mientras escuches conozcas a ambos: al que habla y también al que escucha... tu conocimiento tiene que ser como una flecha de dos puntas apuntando en dos direcciones: al conocedor y a lo conocido; no tiene que fluir en una sola dirección (hacia el objetivo), tiene que fluir hacia dos direcciones al mismo tiempo -a lo conocido y al conocedor; a esto le llamaba auto-recuerdo...

Buddha lo llamaba samyak smiriti -funcionamiento correcto de la mente; decía que tu mente no funciona bien si conoce un solo punto, que tiene que conocer a ambos... y entonces llega el milagro: si estás conciente de los dos, lo conocido y el conocedor, de pronto te volvéis el tercero -no sos ninguno de los dos... solamente al tratar de estar conciente de los dos, el conocido y el conocedor, te convertís en el tercero, te convertís en el espectador... Inmediatamente se da una tercera posibilidad -surge un ser que presencia- porque, ¿cómo podés conocer a ambos? Si sos el conocedor, te mantenés fijo en un punto... en el auto-recuerdo cambiás del punto fijo al punto del conocedor, entonces el conocedor es tu mente y lo conocido es el mundo, y vos te convertís en un tercer punto, en una conciencia, en un ser que presencia...

No puede trascenderse este tercer punto, y lo que no puede trascenderse, es lo último... Lo que puede trascenderse no vale la pena, porque entonces no es tu naturaleza -podés trascenderlo...

Estás sentado cerca de una rosa: mirála... lo primero que tenés que hacer es estar totalmente atento, darle tu atención total a la rosa, para que desaparezca el mundo y solamente quede la rosa -tu conciencia está completamente atenta al ser de la rosa... Si la atención es total, desaparece el mundo, porque cuanto más se concentre la atención en la rosa, más se va a alejar todo lo demás... desaparece el mundo; solamente queda la rosa... la rosa se vuelve el mundo...

Este es el primer paso -concentrate en la rosa; si no podés, va a ser más difícil pasar después al conocedor, porque tu mente siempre se va a distraer; entonces el primer paso hacia la meditación es la concentración... Solamente queda la rosa, desapareció todo el mundo... ya podés ir para adentro, ahora la rosa se volvió el punto desde el cual podés saltar... Ahora mirá

la rosa y empezá a tomar conciencia de vos -el conocedor. Al principio vas a fallar; cuando pases al conocedor, la rosa va a desaparecer de la conciencia, se va a ir volviendo cada vez más tenue, se va a alejar, se va a volver distante...otra vez vas a volver a la rosa y vas a olvidarte del ser...Este juego de las escondidas va a seguir, pero si insistís, tarde o temprano, va a llegar el momento en que de repente vas a estar en el medio...el conocedor, la mente y la rosa van a estar ahí, y vos vas a estar justo en el medio, mirando a ambos...Ese punto medio, ese punto de equilibrio es el espectador...

Una vez que descubriste eso te volvéis ambos; entonces la rosa -lo conocido; el conocedor -la mente, ya son solamente tus dos alas... entonces el objeto y el sujeto son solamente dos alas; vos sos el centro de ambos, son tus extensiones...entonces el mundo y lo divino son tus extensiones...llegaste al centro mismo de tu ser, y este centro es solamente un espectador...

MIRANDO PARA ADENTRO

Estas técnicas se relacionan con la acción de mirar.

Antes de entrar en ellas, tenés que entender una cosa sobre los ojos, porque estas técnicas dependen de ellos; primero: los ojos son la parte menos corporal del cuerpo humano -la menos material...si la materia puede convertirse en no-materia, entonces ese el caso de los ojos; los ojos son materiales, pero al mismo tiempo son no-materiales también...los ojos son un punto de unión entre vos y tu cuerpo; en ninguna otra otra parte del cuerpo es tan profunda la unión...

El cuerpo humano y vos están muy separados; hay una gran distancia, pero en el punto de los ojos, estás lo más cerca posible del cuerpo, y el cuerpo está lo más cerca posible de vos, por eso pueden usarse los ojos para el viaje interno; un solo salto desde los ojos, puede llevarte hasta la fuente...eso no puede hacerse desde la mano, ni desde el corazón, ni de ninguna otra parte del cuerpo...desde cualquier otra parte vas a tener que viajar mucho, la distancia es grande, pero desde los ojos un solo paso basta para entrar en vos mismo...

Los ojos son muy líquidos, se mueven, están en constante movimiento y ese movimiento tiene su propio ritmo, su propio sistema, su propio mecanismo...tus ojos se mueven al azar, anárquicamente...tienen un ritmo propio y ese ritmo muestra muchas cosas; si tenés un pensamiento sexual en la mente se mueven en una forma, con un determinado ritmo...con solo mirar a tus ojos y su movimiento, uno puede saber qué tipo de pensamiento es...cuando tenés hambre y hay un pensamiento de comida, los ojos se mueven de otra forma.

Entonces, acordate de esto: el movimiento de los ojos y el pensamiento están unidos, por eso si parás el movimiento de tus ojos, tu proceso de pensamientos se va a detener inmediatamente, o si se para tu proceso de pensamientos, automáticamente van a parar tus ojos también...y algo más: los ojos se mueven continuamente de un objeto a otro, desde A a B, desde B a C, se siguen moviendo...el movimiento es su naturaleza, es como un río que fluye: ¡el movimiento es su naturaleza! ¡Y por ese movimiento tienen tanta vida!...El movimiento también es vida; podés tratar de parar a tus ojos en determinado punto, en un objeto en particular y no dejarlos que se muevan, pero su naturaleza es el movimiento, no podés pararlo, pero lo que sí podés hacer es parar tus ojos...-entendé esta diferencia: podés parar tus ojos en un punto fijo en particular -en un punto en la pared; podés mirar al punto, podés parar tus ojos...pero su naturaleza es el movimiento, así que ahora no se van a poder mover de objeto A a objeto B, porque los forzaste a quedarse en A, pero ahí sucede un fenómeno muy extraño...

El movimiento tiene que estar, es su naturaleza...si no los dejás moverse de A a B, se van a mover desde afuera hacia adentro...su naturaleza es el movimiento, necesitan movimiento, pero si de repente los parás y no los dejás moverse hacia afuera, entonces se van a mover hacia adentro...

Entonces, hay dos posibilidades de movimiento: uno es desde objeto A a objeto B -este es un movimiento hacia afuera; como pasa naturalmente; pero hay otra posibilidad que viene del

yoga y el tantra y es no dejar que se muevan de un objeto externo a otro, parar ese movimiento; entonces los ojos dan un salto desde un objeto externo hasta la conciencia interna... empiezan a desplazarse hacia adentro...Acordate de estos puntos, y va a resultarte fácil entender las técnicas.

La meditación:

Shiva dijo:

"Con los ojos cerrados, mirá tu ser interior en detalle, descubrí tu verdadera naturaleza..."

"Con los ojos cerrados..."

Cerrá los ojos- pero con cerrarlos no alcanza, cerrarlos totalmente significa cerrar los ojos y parar sus movimientos...si no, los ojos van a seguir viendo cosas que vienen del exterior...incluso con los ojos cerrados vas a ver cosas -imágenes de cosas... no reales, solamente imágenes, ideas, van a empezar a fluir recuerdos acumulados...y también vienen del exterior entonces tus ojos no están completamente cerrados..."completamente" quiere decir sin nada para ver, entendé la diferencia...Podés cerrar los ojos, eso es fácil, todos los cerramos a cada instante, a la noche cerrás los ojos, pero eso no va a revelarte tu verdadera naturaleza interior. Cerrá los ojos de un forma en que no quede nada para ver -ningún objeto externo, ninguna imagen interna de un objeto externo, solamente una oscuridad limpia como si de repente te hubieses quedado ciego -no solo ciego a la realidad, sino también ciego a la realidad de los sueños...

Tenés que practicarlo; vas a necesitar bastante tiempo...es imposible que te pase de repente...vas a necesitar un largo entrenamiento.

Cerrá los ojos...en cualquier momento que sientas que te es fácil y que tengas tiempo, cerrá los ojos y detené todos los movimientos internos de los ojos -no dejes que haya ningún movimiento, ¡sentí!...no permitas un solo movimiento, pará todo los movimientos de tus ojos, sentí como si se hubiesen convertido en piedras, entonces quedate en ese estado de "ojos de piedra"...no hagas nada, solamente quedate ahí...y de repente, un día vas a darte cuenta que estás mirando adentro de vos mismo...

Siempre viste tu cuerpo solamente desde afuera, lo viste en un espejo, o viste tus manos desde afuera...no sabés qué es el interior de tu cuerpo, nunca entraste en tu propio ser, nunca estuviste en el centro de tu cuerpo y de tu ser para explorar y ver qué hay...

Cerrá los ojos, mirá tu ser interno en detalle y recorré desde adentro cada una de tus partes...Desplazate al dedo pulgar de tu pie...-olvidate del resto de tu cuerpo, desplazate a ese dedo solamente...quedate ahí y mirá...después, desplazate a través de las piernas, andá para arriba hasta cada una de las extremidades...entonces van a pasarte muchas cosas...¡muchas cosas!

Tu cuerpo se convierte en un vehículo muy sensible, ni siquiera podés imaginártelo... y cuando toques a alguien vas a estar adentro de tu mano que tu toque va a ser transformador...eso es lo que se conoce como "toque maestro": Podés desplazarte a cualquier parte del cuerpo concentrándote ahí...si podés hacer eso, esa parte se vuelve viva, tan viva que ni te imaginás

qué le pasa a esa parte...Después podés desplazarte hacia tus ojos en forma total...si podés hacerlo y si después mirás a alguien a los ojos, lo vas a penetrar, vas a ir a su máxima profundidad...

Cerrá los ojos; mirá a tu ser interior en detalle...Primero, la parte externa, mirá a tu cuerpo desde tu interioridad -desde tu centro interno; quedate ahí y mirá...vas a separarte de tu cuerpo, porque el que mira nunca es lo mirado...el observador es diferente al objeto observado...Si podés ver tu cuerpo totalmente desde el interior, entonces no vas a caer nunca en la ilusión que sos el cuerpo, vas a estar diferenciado, totalmente diferenciado -vas a estar adentro de él, pero no siendo él, vas a estar en el cuerpo pero no siendo el cuerpo...esta es la primer parte; entonces, vas a poder moverte, vas a estar libre para eso...

Una vez que te liberes del cuerpo, una vez que le liberes de la identidad, vas a estar libre para poder cambiar...ahora ya podés ir adentro de tu mente en profundidad...esta es la cueva interior de la mente...

Si entrás en esta cueva, vas a separarte también de la mente, vas a ver que la mente también es un objeto al que podés mirar, lo que entra en la mente es, una vez más, algo separado y diferente...

Esto es lo que significa "Mirá tu ser interior en detalle..." Hay que penetrar al cuerpo y la mente y mirarlos desde adentro, y así sos solamente un espectador, y no puede penetrarse a este espectador.

Por eso es tu núcleo más interno: vos mismo sos eso...todo lo que se pueda penetrar, todo lo que se pueda ver, es lo que no sos. Cuando llegues a eso que no puede penetrarse, en lo cual no te puedas mover, a eso que no se pueda observar, recién ahí, llegaste al verdadero ser...porque -y acordate bien de esto-, no podés observar la fuente misma de la conciencia, eso es absurdo...

Si alguien dice:

"Presencí a mi espectador..."

Es absurdo, ¿por qué? Porque si presenciaste a tu conciencia, quiere decir que tu conciencia no es tu conciencia...lo que presenciaste no es la conciencia; lo que podés ver, no sos vos...todo aquello que podés observar, es todo lo que vos no sos, todo aquello de lo cual podés estar conciente, es todo lo que vos no sos...

MIRANDO COMO UN TODO

Shiva dijo:

"Mirá una taza sin ver sus bordes ni el material de que está hecha; después de unos instantes, hacete conciente..."

Mirá cualquier cosa...un plato o cualquier otro objeto va a estar bien...pero miralo con una cualidad distinta a la habitual...

"Mirá un plato sin ver sus bordes ni el material con que está hecho..." Mirá cualquier objeto, pero con estas dos condiciones, no mires los bordes, mirá el objeto como un todo...Comúnmente miramos las partes, puede ser que lo hagamos no demasiado conscientes, pero miramos las partes...si te miro, primero miro tu cara, después tu dorso y recién después todo tu cuerpo...Mirá cualquier objeto como a un todo: no lo dividas en partes, ¿porqué? Porque al dividirlo en partes, los ojos tienen la oportunidad de moverse de un lado a otro...Cuando mires una cosa, mirala como un todo... podés hacerlo...

Probá; primero mirá una cosa de un extremo a otro, después de repente, mirala como un todo, no la dividas...Cuando mirás una cosa como un todo, no necesitás mover los ojos...Para no darle ninguna oportunidad de movimiento, se da esta condición: mirá al objeto en forma total, tomándolo como un todo y, segundo, sin ver el material con que está hecho...Si la taza es de madera, no veas la madera, mirá el tazón, la forma...no mires la sustancia; puede ser de oro o de plata, miralo...No mires el material con que está hecho, solamente mirá su forma...

Primero, miralo como un todo, segundo, miralo como una forma, no como una sustancia...¿porqué?

Porque la sustancia es la parte material, la forma es la parte espiritual, y tenés que moverte de lo material a lo no material... Va a serte útil...

Probá. Podés probarlo con cualquiera...un hombre o una mujer están ahí parados...mirá y tomá al hombre o a la mujer en tu visión íntegramente, en forma total...Va a ser una sensación extraña al principio, porque no estás acostumbrado, pero después va a ser muy bello...-y después no pienses si ese cuerpo es hermoso o no, si es blanco o negro, hombre o mujer...no pienses, solamente mirá la forma...

En unos momentos, hacéte conciente, seguí mirando la forma como un todo, no dejes que se muevan tus ojos, no empieces a pensar en 'el material'...¿qué va a pasar?, que de repente vas a tomar conciencia de vos mismo ¿Por qué? Porque para los ojos no hay posibilidad de movimiento hacia afuera...la forma se volvió un todo, entonces no podés mover las partes...Abandonaste lo material, tomaste la forma pura...Ahora no vas a poder pensar en oro, madera, plata, etc....

Quedate con la forma y la totalidad...de repente, vas a darte cuenta de vos mismo, porque ahora los ojos no pueden moverse y necesitan hacerlo, es su naturaleza, y por eso, tu mirada va a volver hacia vos mismo...va a volver a casa y de repente vas a tomar conciencia de tu ser...

Este darse cuenta del propio ser es uno de los momentos de mayor éxtasis posible...Cuando te das cuenta de tu ser por primera vez, tiene tanta belleza y alegría que no podés compararlo con nada que hayas conocido antes...

EL CIRCULO INTERIOR

Lao Tzú, dijo:

"Cuando hacés que se mueva la luz en un círculo, todas las energías del cielo y la tierra, de la luz y de la oscuridad se cristalizan..."

Tu conciencia fluye hacia afuera -este es un hecho, no hay nada de creencia...Cuando mirás un objeto, tu conciencia fluye hacia el objeto...

Por ejemplo, me mirás...entonces te olvidás de vos mismo, te focalizás en mí...tu energía fluye hacia mí, tus ojos apuntan hacia mí...Esto es extroversión...Ves una flor y te encanta, te centrás en la flor, te olvidás de vos mismo y solamente estás atento a la belleza de esa flor...

Esto lo conocemos bien, nos pasa en todo momento...Pasa una linda mujer y de repente, tus energías la empiezan a seguir...Conocemos este flujo de luz hacia afuera...

Esta es solamente la mitad de la historia, pero cada vez que fluye la luz hacia afuera, vos caés en el fondo, te olvidás de vos mismo...

Y la luz tiene que volver, para que puedas ser tanto el sujeto como el objeto al mismo tiempo, para que te puedas ver a vos mismo...solamente así se libera el auto conocimiento...

Por lo general, vivimos solamente en esta forma a medias -medio vivos, medio muertos...esa es la situación...y de a poco, la luz va fluyendo hacia afuera y no vuelve nunca...te volvé cada vez más vacío por dentro, hueco...te volvé un hueco negro...

La experiencia taoísta dice que esta energía que desperdiciás en tu extroversión, se la puede cristalizar cada vez más, en vez de gastarse...si aprendés la ciencia secreta de hacerla volver a vos...Es posible; esa es la única ciencia de los métodos de concentración.

Un día, estando enfrente del espejo, probá un pequeño experimento: estás mirando al espejo, tu propia cara en el espejo, tus propios ojos en el espejo...Esto es extroversión...Estás mirando la cara reflejada, tu propia cara sí, pero es un objeto fuera de vos...Entonces, por un momento, revertí todo el proceso:

Empezá a sentir que la imagen del espejo te mira a vos -no que vos mirás la imagen del espejo, sino que la imagen del espejo te está mirando a vos- y vas a entrar en un espacio muy extraño...Probá por un rato largo, vas a sentirte muy vivo, y va a entrar en vos algo de inmenso poder...Incluso podés asustarte, porque nunca lo habías conocido antes, nunca viste el círculo completo de la energía...

Aunque no lo mencionan las escrituras taoístas, éste me parece el experimento más simple y que lo puede hacer cualquiera -y además es muy fácil...Solamente parate frente al espejo de tu baño; primero mirá la imagen: vos mirás y la imagen es el objeto...después, da vuelta toda la situación, revertí el proceso: empezá a sentir que sos la imagen y que la imagen está mirándote...En seguida vas a notar un cambio, una gran energía que llega hasta vos...

Al principio, puede asustarte porque nunca lo hiciste y nunca lo conociste, va a parecerse loco... Podés sentirte sacudido, puede surgirte un temblor, o podés sentirte desorientado, porque hasta ahora, estuviste orientado a la extroversión...Tenés que aprender la introversión pero lenta, muy lentamente...Pero se completa el círculo. Si lo hacés unos días, vas a sorprenderte de cuanta más vida vas a sentir -solamente un rato frente al espejo, dejando que vuelva la energía a vos, y el círculo se cierra...y cada vez que se cierra el círculo hay un gran silencio...El círculo incompleto crea intranquilidad, en cambio cuando se cierra crea descanso...te centra, y estar centrado es ser poderoso...el poder es tuyo...

Este es solamente un experimento: podés probarlo de varias maneras...mirando un rosa, primero mirala un rato y después, da vuelta el proceso: ahora la rosa te mira a vos... Va a sorprenderte la cantidad de energía que puede darte la rosa...Lo mismo podés hacer con los árboles, las estrellas y con las personas...

Lo mejor es hacerlo con la persona que amás...mírense a los ojos...Primero empezá mirando al otro y después empezá a sentir que el otro te devuelve la energía: el regalo está volviendo... Vas a sentirte colmado, vas a sentirte bañado, inundado, lleno de una nueva clase de energía...Vas a rejuvenecer, vas a revitalizarte...

MEDITACIONES EN LA LUZ

En tu corazón hay una llama ardiendo; tu cuerpo es solamente la luz alrededor de la llama...

LA MEDITACION DE LA LUZ DORADA

Hacela por lo menos dos veces al día -el mejor momento es a la mañana temprano, justo antes de levantarte. Cuando sientas que estás alerta, despierto, hacela unos 20 minutos...¡Hacela como la primer actividad del día!...ni siquiera salgas de la cama, ¡hacela ahí mismo, en ese momento, inmediatamente!, porque cuando recién terminás de dormir, estás muy delicado y receptivo...estás muy fresco y el impacto va a ser muy profundo...es el momento que menos estás en la mente, y por eso se van a abrir brechas por donde va a penetrar el método a tu esencia más profunda...y a la mañana temprano, cuando te estás despertando y todo el mundo

también está despertándose, hay una gran ola de energía que despierta alrededor del mundo...usá esa ola, no pierdas la oportunidad...

Todas las antiguas religiones solían rezar a la mañana temprano, cuando sale el sol, porque el ascenso del sol es el ascenso de todas las energías de la existencia...en ese momento podés cabalgar en la ola de energía ascendente, va a ser mucho más fácil, en cambio, a la noche va a costarte más, porque las energías se retraen , y vas a estar nadando contra la corriente...A la mañana, vas a ir con la corriente...

Por eso, el mejor momento para empezar es a la mañana temprano, apenas te despertás, cuando todavía estás medio dormido, medio despierto...y es tan fácil este proceso...no necesitás hacer ninguna postura de yogasana, ni ningún baño, ni nada...Solamente quedarte acostado, de espaldas...con los ojos cerrados...

Cuando inhalás visualizá una gran luz entrando desde tu cabeza a tu cuerpo, como si el sol estuviera saliendo muy cerca de tu cabeza...-una luz dorada que se vierte sobre tu cabeza...vos estás hueco y la luz dorada se va derramando en tu cabeza y va entrando, entrando, entrando profundamente y sale por los dedos de tus pies...Al inhalar, hacelo visualizando esto...

Y al exhalar, visualizá otra cosa: oscuridad entrando por los dedos de tus pies, un gran río oscuro que entra por los dedos de tus pies...va subiendo y saliendo por la cabeza...Respirá lentamente y profundo para que puedas visualizar...hacelo muy despacio...y esto cuando apenas te despertás te sale fácil porque el cuerpo está descansado, relajado...

Dejame repetírtelo: cuando inhalás, dejá que entre la luz dorada entre en vos por la cabeza, porque ahí está esperando la Flor Dorada...esa luz dorada va a ayudarte, va a limpiar todo tu cuerpo y va a llenarte de creatividad...Esta es la energía masculina...

Después, cuando exhales, dejá que ascienda toda la oscuridad, lo más oscuro que puedas concebir, como una noche cerrada...como un río desde los dedos de tus pies hacia arriba...-esta es la energía femenina: va a aliviarte, va a hacerte receptivo, va a calmarte, va a darte descanso... -y dejá que salga por tu cabeza; después, inhalá otra vez, para que entre la luz dorada...

Hacelo por 20 minutos a la mañana temprano...y el segundo mejor momento es cuando vas a acostarte a la noche. Acostate en la cama, relajate unos minutos y cuando empieces a sentir que estás a punto de quedarte dormido, justo entre la vigilia y el sueño, en el medio, empezá el proceso otra vez, y seguilo durante 20 minutos...si te dormís haciéndolo va a ser lo mejor, porque el impacto va a seguir trabajando en el subconsciente...

Después de un período de tres meses va a sorprenderte que la energía que se estaba acumulando en el Muladhara, el centro más bajo, el centro sexual, no se acumula más ahí, sino que fluye hacia arriba...

CORAZON DE LUZ

Shiva dijo:

"En la vigilia, mientras dormís, mientras soñás, conocete como luz..."

mientras estés despierto, en movimiento, comiendo, trabajando, acordate de vos mismo como si fueses luz...como si en tu corazón hubiese una llama ardiendo y tu cuerpo es el aura que rodea esta llama...tu cuerpo es solamente la luz alrededor de la llama...Dejá que penetre esto profundamente en tu mente y en tu conciencia...absorbelo...

Va a llevarte su tiempo, pero si lo vas pensando, sintiendo, imaginando, después de un tiempo, vas a poder acordarte de esto durante todo el día...Mientras estás despierto, moviéndote por la calle, sos una llama en movimiento...al principio nadie se va a dar cuenta, pero si seguís, después de unos 3 meses, la gente también lo va a notar...recién cuando lo note la gente, vas a poder sentirte tranquilo...No le digas nada a nadie, solamente imaginate una llama y que tu cuerpo es el aura que la rodea -no un cuerpo físico, sino un cuerpo eléctrico, un cuerpo de luz...Seguí haciéndolo...si insistís, en unos 3 meses, más o menos, los demás se van a dar cuenta que algo te pasó, van a sentir una luz sutil alrededor tuyo...Cuando te les acerques, van a sentir una calidez diferente; si los tocás, van a sentir como un fuego, se van a dar cuenta que te está pasando algo extraño...No se lo digas a nadie; cuando los demás se den cuenta, vas a sentirte tranquilo y así vas a poder entrar a la segunda etapa, no antes...

El segundo paso es llevarlo al sueño. Ahora podés llevarlo al sueño; se convirtió en una realidad, ya no es sólo imaginación...Mediante la imaginación pusiste al descubierto una realidad...es real, todo consiste de luz...vos sos luz -aunque seas inconsciente de esto...porque cada partícula de materia es luz...Los científicos dicen que está compuesta de electrones; es lo mismo; la luz es la fuente de todo...Vos también sos luz condensada: a través de la imaginación solamente estás poniendo al descubierto una realidad...absorbela -y cuando te llenes de luz, vas a poder llevarla a los sueños, no antes...

Entonces, a medida que vas quedándote dormido, seguí pensando en la llama, seguí viéndola, seguí sintiendo que sos la luz...Seguí recordándola...recordándola...recordándola... vas quedándote dormido y el recuerdo sigue...Al principio, vas a soñar con que tenés una llama adentro, que sos luz...de a poco, en los sueños vas a tener también esta sensación...y una vez que esta sensación penetre tus sueños, los sueños van a empezar a desaparecer...va a haber cada vez menos sueños y vas a dormir cada vez más y más profundamente...

Cuando se revele esta realidad en tus sueños, -que sos luz, una llama ardiente...-, van a desaparecer todos tus sueños...y solamente cuando desaparezcan todos tus sueños, vas a poder llevar esta sensación hacia el dormir, nunca antes...Ahora estás en la puerta...cuando tus sueños por fin desaparezcan, y te acuerdes de vos mismo como una llama, vas a estar en la puerta del dormir...Ahora vas a poder entrar con esta sensación y una vez que entres al dormir con la sensación que sos una llama, vas a seguir conciente mientras estés durmiendo - tu cuerpo va a dormir, pero vos no...

El Yoga y el Tantra dividen la vida de la mente del hombre en tres partes -acordate: la vida de la mente...Dividen la mente en tres estados: vigilia, dormir y soñar...No son divisiones de tu conciencia, sino de tu mente, y la conciencia es la cuarta parte...

En el este, no le pusieron ningún nombre, solamente la llaman 'la cuarta', turiya...Las tres primeras tienen nombres, son las nubes, pueden nombrarse: una nube despierta, una nube que duerme, una nube que sueña...son todas nubes, y el espacio en el que se mueven, osea el cielo, no se nombra, queda solamente como el cuarto...

Esta técnica te ayuda a ir más allá de estos tres estados; si podés estar conciente de que sos una llama, una luz, que el sueño no te está pasando a vos, estás conciente...estás haciendo un esfuerzo conciente, te cristalizaste alrededor de esa llama, tu cuerpo duerme pero vos no...

Esto es lo que Krishna dice en el Gita: que los yogis nunca duermen...Mientras los demás duermen, ellos siguen despiertos...no es que sus cuerpos nunca duerman, sus cuerpos duermen -pero solamente sus cuerpos...Todos los cuerpos necesitan descanso, pero la conciencia no...porque los cuerpos son mecanismos, en cambio la conciencia no...los cuerpos necesitan combustible, necesitan descansar, por eso cuando nacen son jóvenes, después envejecen y después se mueren...la conciencia nunca nace, nunca envejece, nunca muere...No necesita combustible, ni descanso...es energía pura, perpetua, eterna...Si podés llevar esta imagen de llama y luz a través de las puertas del dormir, no vas a dormir nunca más...solamente tu cuerpo va a dormir, solamente tu cuerpo va a descansar...y mientras duerma tu cuerpo, lo vas a saber...y una vez que pase esto, te convertiste en el cuarto...ahora la vigilia, el soñar y el dormir van a ser partes de la mente...solamente partes, y vos te volviste el cuarto -el que pasa a través de ellos y no es ninguno...

VIENDO LA PRESENCIA ETÉRICA

Shiva dijo:

"Bondadosa Devi, entrá en la presencia etérica que se extiende por encima y por debajo de tu forma..."

Este método podés hacerlo solamente si ya hiciste "Tocando como con una pluma"; podés hacerlo por separado también pero va a resultarte muy difícil...

Cada vez que te pase -de sentirte ligero, levitando, como si volaras-, en seguida hacete conciente que alrededor de tu forma física hay una luz azulada...Pero esto podés verlo solamente cuando te sientas levitar...que tu cuerpo puede volar, que se convirtió en luz...completamente libre de toda carga, completamente libre de toda gravitación hacia la tierra...

Cada vez que sientas esta falta de peso, cerrá los ojos y hacete conciente de la forma de tu cuerpo...Con los ojos cerrados, sentí los dedos de tus pies y su forma, las piernas y su forma y después la forma de todo el cuerpo...Si estás sentado en siddhasana, como un Buddha, sentí la forma mientras estás sentado como un Buddha; por dentro, tratá de sentir la forma de tu cuerpo... Va a hacerse aparente, va a aparecer enfrente tuyo y al mismo tiempo vas a hacerte conciente que justo alrededor de la forma hay una luz azulada...

Hacelo con los ojos cerrados al principio, y una vez que esta luz se vaya extendiendo y sientas un aura, una aura azulada alrededor de la forma, entonces por momentos, cuando lo hagas de noche, sin luz, en una habitación oscura, abrí los ojos y la vas a ver exactamente alrededor del cuerpo...-una forma azulada...simplemente luz, luz azul, alrededor de tu cuerpo...Si realmente la querés ver, ya no con los ojos cerrados, sino abiertos, hacelo en una habitación oscura, sin absolutamente ninguna luz...

Esta forma azulada, esta luz azulada, es la presencia del cuerpo etérico...Vos tenés muchos cuerpos y está técnica tiene que ver con el cuerpo etérico, y a través de este cuerpo, podés entrar al éxtasis más grande...Hay siete cuerpos, y cada uno puede usarse para entrar en lo divino, cada cuerpo es solamente una puerta...

Esta técnica usa el cuerpo etérico y el cuerpo etérico es el más fácil de realizar...Cuanto más profundo es el cuerpo, más difícil es, pero el cuerpo etérico está cerca tuyo, cerca del cuerpo físico...está realmente cerca...La segunda forma es del etérico -alrededor tuyo, alrededor de tu cuerpo, penetra el cuerpo y lo rodea, como una luz vaporosa, una luz azul, que cuelga alrededor como una túnica suelta...

Cada vez que alguien te ama, cada vez que alguien te toca con profundo amor, te toca su cuerpo etérico; por eso lo sentís como un tranquilizante...Incluso se llegó a fotografiar...dos amantes haciendo el amor profundamente enamorados, si pueden seguir haciéndolo el tiempo suficiente, por más de 40 minutos sin eyacular, alrededor de ambos cuerpos, profundamente enamorados, aparece una luz azul...esto se fotografió...

Primero, tenés que hacerte conciente de la forma que rodea a la forma física, y cuando ya lo hiciste, tenés que ayudarla a crecer, ayudala a que aumente y se expanda...¿qué podés hacer?

Solamente sentarte en silencio, mirándola, sin hacer nada...solamente mirando esta forma azulada alrededor tuyo; sin hacer nada, solamente mirarla...-vas a sentir que va aumentando y que se extiende y se hace cada vez más grande...porque cuando no estás haciendo nada, va toda la energía al cuerpo etérico...acordate de esto: cuando estás haciendo alguna cosa, tomás la energía del etérico...pero cuando no estás haciendo nada, tu energía no sale, sino que va al etérico, se acumula ahí...tu cuerpo etérico se convierte en un reservorio eléctrico...y cuanto más crece, más silencioso te volvéis...Cuanto más silencioso te volvéis, más crece, y

una vez que sabés cómo darle energía al cuerpo etérico, y cómo no desperdiciarla sin sentido, llegás a realizar, llegas a conocer una llave secreta...

PRESENCIA TRASLUCIENTE

Shiva dijo:

"Sentí al cosmos como una presencia transluciente, que vive eternamente..."

Esta técnica está basada en la sensibilidad interna; primero desarrollá tu sensibilidad; cerrá las puertas, oscurecé tu cuarto y prendé una pequeña vela...Sentate cerca de la vela con una actitud muy amorosa, más bien con una actitud de rezar...rezále a la vela:

"Revelate a mí..."

Date un baño, echate agua helada en los ojos, después sentate en un estado muy devocional en frente de la vela...mirala y olvidate de todo lo demás...solamente mirá la pequeña vela -la llama y la vela...seguí mirándola...Después de 5 minutos vas a sentir que están cambiando muchas cosas en la vela...pero en realidad no están cambiando en la vela -acordate de esto-, sino que tus ojos están cambiando...

Con una actitud amorosa, con el resto del mundo cerrado, con total concentración, con un corazón sensible, seguí mirando la vela y su llama...Vas a descubrir nuevos colores alrededor de la llama, nuevos matices de los que nunca antes habías estado conciente, sin embargo están ahí...todo el arco iris está ahí...Donde haya luz, va a haber un arco iris, porque toda la luz es color...Necesitás una sensibilidad sutil...sentíla y seguí mirándola...incluso si te brotan lágrimas, seguí mirándola...Esas lágrimas van a ayudar a que tus ojos estén más frescos...

Por momentos podés sentir que la llama, la vela, se vuelve misteriosa, que ya no es la vela común y corriente que trajiste, que tiene un nuevo encanto...que una divinidad sutil entró en ella...

Seguí haciendo esto; lo mismo podés hacer con muchas otras cosas; tiene que crecer tu sensibilidad, se tiene que hacer más vivo cada uno de tus sentidos; entonces podés experimentar con esta técnica...

"Sentí al cosmos como una presencia transluciente, que vive eternamente..."

En todas partes hay luz -de variadas, variadísimas formas, la luz se da en todas partes...¡Mirála!...y la luz está en todas partes, porque todo el fenómeno se basa en el principio de la luz...Mirá un hoja, o una flor, o una roca y tarde o temprano, vas a sentir que emanan rayos...solamente tenés que esperar pacientemente, no te apures, porque cuando te apurás no se te revela nada; cuando estás apurado te volvéis opaco...Entonces esperá silenciosamente con cualquier cosa que sea, y vas a descubrir un nuevo fenómeno que siempre estuvo ahí, pero del cual no estabas conciente...

"Sentí al cosmos como una presencia transluciente, que vive eternamente..."

Y tu mente va a hacerse completamente silenciosa a medida que sentís la presencia de la existencia que vive eternamente...vos vas a ser solamente una parte de ella, solamente una nota en la gran sinfonía...Sin carga, sin tensión: la gota cayó en el océano...Pero al principio, vas a necesitar una gran imaginación, y si al mismo tiempo venís haciendo algún otro entrenamiento en sensibilidad va a ayudarte mucho...

Podés probar con muchas formas: tomá la mano de alguien en tu mano...cerrá los ojos y sentí la vida en la otra mano...sentíla y dejá que fluya hacia vos...Sentí tu propia vida y dejá que

fluya hacia la otra...o sentate junto a un árbol y tocá su corteza...cerrá los ojos y sentí la vida que surge del árbol, y vas a cambiar inmediatamente...

Si hacés este método durante unos 3 meses, vas a vivir en un mundo diferente, porque ahora vas a ser diferente...

MEDITACIONES EN LA OSCURIDAD

Como la semilla, que empieza su vida en la oscuridad de la tierra, o como el niño, que empieza su vida en la oscuridad del útero, todos los comienzos son en la oscuridad, porque la oscuridad es una de las cosas más esenciales para que empiece algo...

El principio es misterioso, por eso se necesita la oscuridad, y el principio es muy delicado, por eso también se necesita la oscuridad...El principio también es muy íntimo, por eso también se necesita la oscuridad...La oscuridad tiene profundidad y un tremendo poder para nutrir...El día te agota, la noche te rejuvenece...

Va a llegar la mañana, va a seguir el día, pero si le tenés miedo a la oscuridad, el día no va a llegar nunca...Si uno quiere pasar por alto la oscuridad, el día va a ser imposible...uno tiene que atravesar la noche oscura del alma para llegar al amanecer...Primero viene la muerte, después, la vida...

En la secuencia común de las cosas, primero está el nacimiento y después la vida, pero en el mundo interior, en el viaje interno, es justamente lo contrario: primero viene la muerte, después llega la vida...

OSCURIDAD INTERIOR

Shiva dijo:

"En la lluvia, en medio de una noche negra, sumergite en esa negrura como si fuese la forma de todas las formas..."

¿Cómo podés sumergirte en la negrura?

Hay 3 pasos:

Primer paso:

Mirá la negrura...es difícil; mirar una llama o cualquier fuente de luz es fácil, porque está ahí como un objeto indicado; podés dirigir tu atención a eso, en cambio la oscuridad no es un objeto; está por todas partes a tu alrededor...no la podés ver como un objeto...Mirá al vacío, está a tu alrededor...solamente miralo...ponéte cómodo y miralo...va a llegar un momento en que va a entrar en tus ojos, y vos vas a entrar en el vacío de la oscuridad...

Mientras practiques esta técnica en la oscuridad de la noche, mantenete con los ojos abiertos, no los cierras, porque si los cerrás vas a tener una oscuridad diferente, vas a ver tu propia oscuridad, que es mental y no real. En realidad, la oscuridad de tu mente es negativa, no es una oscuridad positiva...Por ejemplo, acá hay luz; si cerrás los ojos vas a ver oscuridad, pero esta

oscuridad es solamente el negativo de la luz, igual que si miraras por la ventana y cerrases los ojos, verías una imagen negativa de la ventana... Toda nuestra experiencia es de luz, por eso cuando cerramos los ojos, tenemos una experiencia negativa de la luz, a la que llamamos oscuridad; pero esto no es real, por lo tanto, no va a funcionar...

Abrí los ojos, mantenete con los ojos abiertos en la oscuridad y vas a ver una oscuridad diferente -la oscuridad positiva que ya está ahí... mirala intensamente... seguí mirándola intensamente... Van a empezar a caerte las lágrimas, van a irritarse tus ojos, van a dolerte, vos no te preocupes, seguí mirando... y cuando la oscuridad, la verdadera oscuridad penetre en tus ojos va a darte una profunda sensación de alivio... Cuando la verdadera oscuridad entre en vos, vas a sentirte colmado.

Y esta oscuridad va a vaciarte de toda tu oscuridad negativa... este es un fenómeno muy profundo... La oscuridad que llevás adentro es algo negativo, está en contra de la luz, no es la ausencia de luz, es lo contrario a la luz... no es la oscuridad de la que habla Shiva "como la forma de todas las formas...", que es la verdadera oscuridad...

Le tenemos tanto miedo que inventamos muchísimas fuentes de luz, solamente como protección y vivimos en un mundo de luz artificial; entonces, cerramos los ojos y ese mundo de luz artificial se refleja adentro nuestro negativamente... Perdimos contacto con la verdadera oscuridad, la oscuridad de los Esenios, o la oscuridad de Shiva... no tenemos ningún contacto con ella, le tenemos tanto miedo que nos alejamos completamente de ella... le estamos dando la espalda...

Entonces, esto va a ser difícil, pero si podés hacerlo, es milagroso, es mágico... tu ser va a cambiar por completo... Cuando entra la oscuridad en vos, vos también entrás en ella; siempre es algo recíproco, es mutuo... no podés penetrar en ningún fenómeno cósmico sin que el fenómeno cósmico penetre en vos... no podés violarlo, no podés forzar tu entrada; si estás abierto, disponible, vulnerable, y si das lugar a que cualquier reino cósmico penetre en vos, únicamente así vas a poder entrar en él... siempre es mutuo, no podés forzarlo, solamente podés permitirlo...

Es difícil encontrar la verdadera oscuridad en las ciudades hoy en día; incluso es difícil encontrarla en nuestras casas... Con tanta luz artificial, volvimos todo artificial... hasta nuestra propia oscuridad no es pura, también está contaminada; por eso es bueno ir a algún lugar lejano, solamente para sentir la oscuridad... Andate a alguna aldea remota donde no haya electricidad, o a la cima de una montaña... quedate ahí una semana para experimentar la oscuridad pura...

Vas a volver como un hombre diferente, porque en esos 7 días de absoluta oscuridad, van a surgir todos tus miedos, todos tus miedos primitivos... Vas a tener que enfrentarte con monstruos, vas a tener que enfrentarte con tu propio inconsciente... va a ser como si estuvieses atravesando un túnel que recorre todo el pasado, van a surgir muchas cosas desde la profundidad de tu inconsciente y van a parecerse reales...

Podés asustarte, o tener miedo, porque van a parecerse muy reales... -y son solamente tus creaciones mentales...

Tenés que reconciliarte con tu inconsciente; y esta meditación en la oscuridad va a absorber completamente toda tu locura... Probá y vas a ver... Incluso la podés probar en casa... todas las noches, quedate una hora con la oscuridad... no hagas nada, solamente mirá la oscuridad intensamente y vas a tener la sensación que te disolvés y vas a sentir que está entrando algo en vos y que vos estás entrando en algo... Al vivir en la oscuridad una hora por día durante 3 meses, vas a perder todo sentimiento de individualidad, de separación; ya no vas a ser más una isla, vas a volverte el océano... vas a ser uno con la oscuridad; y la oscuridad es tan oceánica... no hay nada más vasto ni más eterno que la oscuridad... y no hay nada más cercano a vos que la oscuridad y no hay nada que te asuste más y que le tengas más miedo que la oscuridad... Está a la vuelta de la esquina, siempre esperando...

Segundo paso:

Acostate y sentí como si estuvieses cerca de tu madre...la oscuridad es la madre, la madre de todo...Pensá: cuando no había nada, ¿qué había?... no se te va a ocurrir otra cosa que no sea oscuridad. Si desaparece todo, ¿qué es lo que va a perdurar?...la oscuridad...

La oscuridad es la madre, el útero, entonces acostate y sentí que estás acostado en el útero de tu madre... y va a hacerse real, vas a sentir la calidez y, tarde o temprano, vas a sentir que la oscuridad -el útero-, te está envolviendo por todas partes; ya estás en ella...

Tercer paso:

En la acción -yendo a trabajar, hablando, comiendo, haciendo cualquier cosa, llevá un pedazo de oscuridad adentro tuyo...llevá la misma oscuridad que entró en vos...Igual que cuando hablamos del método de llevar una llama, ahora llevá la oscuridad...Antes te dije que si llevabas una llama y sentías que eras la luz, tu cuerpo iba a irradiar una extraña luz y que la gente sensible lo iba a percibir; bueno, ahora te digo que va a pasarte lo mismo con la oscuridad...

Si la llevás adentro tuyo, todo tu cuerpo se va a volver tan relajado, tan calmo, tan fresco, que hasta lo van a percibir los demás...e igual que cuando llevás la luz adentro tuyo, algunas personas se van a sentir atraídas hacia vos, cuando lleves la oscuridad adentro, algunas personas simplemente se van a escapar de vos...se van a asustar, van a tenerte miedo; no van a ser capaces de soportar a un ser tan silencioso...les va a resultar insoportable...

Va a ayudarte muchísimo llevar la oscuridad adentro tuyo durante todo el día, porque cuando contemples y medites en la oscuridad de la noche, la oscuridad interior que estuviste llevando con vos todo el día va a ayudarte a encontrar más oscuridad...-la oscuridad interna va a salir al encuentro de la externa...

Y solamente con acordarte que estás llevando la oscuridad, que estás lleno de oscuridad, que cada poro de tu cuerpo, cada célula de tu cuerpo está llena de oscuridad-, vas a sentirte muy relajado...Hacé la prueba; vas a sentirte tan relajado...Todo va a hacerse más lento en vos; no vas a poder correr, solamente vas a poder caminar, e incluso ese caminar va a ser más lento también...vas a caminar muy lento, como camina una mujer embarazada...lentamente, con mucho cuidado...porque estás llevando algo...

Y justamente lo opuesto va a pasarte cuando lleves la llama: tu andar se va a volver más ágil...es más, vas a preferir correr; va a haber más movimiento, vas a volverte más activo...Llevando oscuridad vas a relajarte... -todos van a pensar que sos medio vago...

En mi época de universitario, hice este experimento durante unos dos años...me volví tan vago que hasta me costaba levantarme de la cama a la mañana... Mis profesores se preocupaban mucho y pensaban que me pasaba algo malo -que estaba enfermo o que me había vuelto absolutamente indiferente...Un profesor que me quería mucho, jefe de cátedra, se preocupó tanto que los días de examen, me venía a buscar bien temprano a la pensión, nada más que para acompañarme hasta la mesa de examen, para asegurarse que llegaba a tiempo... Todos los días, se quedaba para ver que yo entraba a clase, y recién ahí se iba tranquilo a su casa...

Entonces, hacé la prueba; porque llevar la oscuridad en tu útero, transformarte en la oscuridad misma, es una de las experiencias más bellas de la vida...

Caminando, comiendo, sentado, haciendo cualquier cosa...acordate: te inunda la oscuridad, estás repleto de oscuridad...y vas a ver como cambian las cosas...ya no vas a agitarte, ya no vas a ser tan activo, ya no vas a estar tan tenso. Tu dormir se va a volver tan profundo que ni siquiera vas a soñar y durante el día vas a moverte como si estuvieses borracho...

SACA AFUERA TU OSCURIDAD INTERIOR

Shiva dijo:

"Cuando no haya noches sin luna y lluviosas, cerrá los ojos y encontrá lo negro enfrente tuyo...con los ojos abiertos, ve negro, para que los errores desaparezcan para siempre..."

Esto es un poco más difícil; en la meditación anterior, vos metés para adentro la oscuridad real; en cambio en esta, sacás la falsa para afuera...seguís sacándola...

Cerrá los ojos, sentí la oscuridad; abrí los ojos, y con los ojos abiertos, ve la oscuridad afuera...De esta manera expulsás la falsa oscuridad interior... seguí sacándola; va a llevarte por lo menos de 3 a 6 semanas y va a llegar un día en que de pronto vas a poder sacar afuera toda tu oscuridad interior, y ese día vas a encontrar la verdadera oscuridad interior... Porque solamente podés llevar lo verdadero, lo falso es imposible llevarlo...

Y es una experiencia muy mágica sacar toda tu oscuridad interior, lo cual podés hacer incluso en una habitación con luz...vas a ver un parche de oscuridad que se extiende delante tuyo...Esta experiencia es muy rara, porque en la habitación hay luz...Pero también podés experimentarlo con la luz del sol; si llegaste a la oscuridad interior, la podés sacar afuera; y vas a ver un parche de oscuridad que pasa adelante de tus ojos...y podés seguirlo extendiendo...

Una vez que ya sabés que puede pasarte esto, podés ver toda la oscuridad que quieras, tanto como en la noche más oscura, en un día de sol radiante...El sol está ahí, pero vos podés extender la oscuridad...la oscuridad siempre está presente, incluso mientras está el sol...no la podés ver porque la cubre la luz del sol...una vez que sabés cómo ponerla al descubierto, lo vas a poder hacer...

El método es este: primero, sentilo adentro...sentilo muy profundo para que lo puedas percibir externamente; después, abrí los ojos de repente y sentilo salir... Va a llevarte un tiempo...pero si podés sacar afuera tu oscuridad interna, los errores van a desaparecer para siempre, porque si podés sentir la oscuridad interna te volvéis tan sereno, tan silencioso, tan imperturbable, que no puede haber errores en vos...

Acordate de esto: solamente puede haber errores si estás predispuesto a perturbarte, si tenés la tendencia a emocionarte...los errores no existen por sí mismos, existen solamente en tu capacidad de molestarte...Por ejemplo, si alguien te insulta y vos no tenés oscuridad interior para que absorba el insulto, te inflamás, te enfurecés, te volvéis una fiera y entonces, todo es posible...Podés ser violento, podés matar, podés hacer todo lo que un loco puede hacer...ahora que estás loco, cualquier cosa es posible...Ahora alguien te alaba: otra vez te volvéis loco, pero en el otro extremo...

Hay estímulos a todo tu alrededor, y no sos capaz de absorberlos...Insultá a un Buddha; él lo puede absorber, lo puede tragar, digerir...¿quién absorbe ese insulto?

Un reservorio interno de oscuridad, de silencio...Si tirás cualquier cosa envenenada, la absorbés, no se desprende ninguna reacción...Probá: cuando alguien te insulte acordate solamente que estás lleno de oscuridad, y en seguida vas a sentir que no hay reacción...O vas caminando por la calle, ves una mujer hermosa -o un hombre- e instantáneamente te apasionás...bueno, sentí que estás lleno de oscuridad y de pronto, la pasión va a desaparecer...Hacé la prueba...Esto es absolutamente experimental, no necesitás creer...

Cuando sientas que estás lleno de pasión o deseo o sexo, solamente acordate de la oscuridad interior...Cerrá los ojos por un instante y sentila...fijate: la pasión ya desapareció, el deseo no está más ahí...la oscuridad interior lo absorbió; te volviste un vacío infinito en el que puede caer cualquier cosa y ya no va a volver...ahora sos como un abismo...

ELEVANDO LA ENERGIA

Primero, tenés que sentir tu propia energía... No empieces preguntando: "¿Cómo la uso?" sino, cómo sentirla, cómo sentirla intensamente, apasionadamente, en forma total...y lo bello es que una vez que sentiste tu energía, de esa misma sensación surge la intuición de cómo usarla...La energía misma te dirige; no es que vos la dirijas, al contrario, la energía fluye por si sola y vos solamente la seguís; así hay espontaneidad, así hay libertad...

LA ASCENSION DE LA ENERGIA DE VIDA

Shiva dijo:

"Considerá tu propia esencia como rayos de luz que van subiendo de centro en centro por tu columna vertebral y así surge en vos la vida..."

Muchos métodos de yoga se basan en esto...Primero, entendé de qué se trata, después cómo aplicarlo.

Las vértebras, la columna vertebral, es la base de tu cuerpo y de tu mente...de ambos...tu mente, tu cabeza, es el extremo final de tu columna, y todo tu cuerpo está enraizado en ella...Si tu columna es joven, sos joven vos también; si tu columna es vieja, sos viejo vos también...si podés mantener joven tu columna, va a ser difícil que envejezcas...todo depende de tu columna; si tu columna está viva, vas a tener una mente muy brillante; en cambio si está marchita y muerta, tu mente va a ser muy opaca...Todo el yoga trata por todas las formas que tu columna esté viva, brillante, llena de luz, joven y fresca...

La columna tiene dos extremos: el principio es el centro del sexo y el final es el sahasrar (el séptimo chakra en la coronilla). El principio de la columna está conectado a la tierra y el sexo es lo más terrenal en vos...Desde el primer centro de tu columna estás en contacto con la naturaleza, con lo que se llamó *prakrati* -lo terrenal, lo material; desde el último centro, o segundo polo, el sahasrar, en la cabeza, te contactás con lo divino; estos son los dos polos de tu existencia: el primero es el sexo y el otro es el sahasrar...No hay traducción para la palabra 'sahasrar'...

Estos son los dos polos -tu vida se va a orientar ya sea al sexo o al sahasrar; tu energía va a fluir hacia abajo, desde el centro sexual, de vuelta hacia a la tierra, o se va a liberar desde el sahasrar hacia el cosmos...Desde el sahasrar fluís hacia el Brahman, hacia la existencia absoluta; desde el sexo fluís hacia abajo, hacia la existencia relativa...Estos son los dos flujos, las dos posibilidades; y a no ser que que fluyas hacia arriba, jamás va a terminar tu desgracia...podrás tener destellos de felicidad, pero solamente destellos -y muy ilusorios...

Cuando la energía se mueve hacia arriba, tenés más y más vislumbres reales, y una vez que llega al sahasrar y se libera desde ahí, sentís una alegría absoluta...eso es nirvana...ahora ya no es un vislumbre, te volvés la alegría misma...por eso todo el tema del yoga y el tantra es cómo mover la energía hacia arriba a través de las vértebras, por la columna vertebral, cómo ayudarla a mover contra la gravedad...El sexo es muy fácil porque sigue la gravedad; la tierra absorbe todo hacia abajo; es la tierra la que atrae tu energía sexual...Por ahí no lo escuchaste, pero los astronautas sintieron esto claramente...cuando salen del campo gravitacional de la Tierra, no sienten mucha sexualidad, y a medida que el cuerpo va perdiendo peso, se va disolviendo la sexualidad, hasta que desaparece...

La tierra te está absorbiendo toda tu energía de vida hacia abajo y esto es natural porque la energía vital viene de la tierra...comés la comida que viene de la tierra y ésta crea energía adentro tuyo que la tierra vuelve a absorber otra vez...todo vuelve a su fuente, y se sigue moviendo de esta forma; la energía vital vuelve una vez tras otra; te movés en círculos, y vas a seguir dando vueltas durante vidas y vidas...podés seguir dando vueltas de esta forma para siempre, a no ser que des un salto como los astronautas...como ellos, tenés que dar un salto y salir del círculo para que se rompa el patrón de gravitación de la tierra...¡y puede romperse!

Las técnicas que enseñan a romperlo, -que muestran cómo puede moverse la energía verticalmente y elevarse adentro tuyo para alcanzar nuevos centros, y cómo pueden revelarse nuevas energías adentro tuyo y hacerte una nueva persona con cada movimiento, están acá. Y desde el momento en que se libera la energía desde tu sahasrar, el polo opuesto al sexo, ya no sos un hombre, ya no pertenecés a esta tierra, te volviste divino...

Eso es lo se quiere decir cuando decimos que Krishna es Dios o que Buddha es Dios...sus cuerpos son iguales al tuyo, sus cuerpos se van a tener que enfermar y se van a tener que morir...en sus cuerpos pasa lo mismo que en el tuyo...excepto por una sola cosa que solamente le pasa a ellos: su energía rompió el patrón de gravitación...

Esto no podés verlo, no es visible a tus ojos, pero a veces, cuando te sentás frente a un buda, podés sentirlo... De repente, sentís el surgimiento de una energía adentro tuyo y tu propia energía empieza a desplazarse hacia arriba...recién ahí te das cuenta que algo pasó...por el sólo hecho de estar en contacto con un buda, tu energía empieza a moverse hacia arriba, hacia el sahasrar...Un buda es tan poderoso que hasta la tierra se rinde, la tierra no logra absorber su energía hacia abajo...Todos aquellos que sintieron esto cerca de Jesús, de Buddha, de Krishna, lo llamaron Dios...porque ellos tienen una fuente de energía distinta, más fuerte que la de la tierra.

¿Y cómo puede romperse el patrón? Esta técnica es muy útil para romper este patrón gravitacional. Pero antes que nada tenés que entender algo que es básico: si lo observaste, te habrás dado cuenta que tu energía sexual se mueve con la imaginación...solamente con la imaginación se activa tu centro sexual...y sin la imaginación, realmente no puede funcionar, por eso si estás enamorado funciona mejor, porque con el amor entra la imaginación...si no estás enamorado es muy difícil que funcione...

Como el centro sexual funciona a través de la imaginación, podés tener una erección e incluso eyacular hasta en los sueños...tu sexo es real, pero los sueños son solamente imaginación tuya...

Se llegó a observar que todo hombre, si está físicamente apto, tiene por lo menos unas 10 erecciones durante la noche...con cada movimiento de la mente, con un sólo movimiento de la mente, con un ligero pensamiento de sexo, va a llegar una erección...Tu mente tiene muchas energías, muchas facultades, y una es la voluntad, pero con el sexo no la podés ejercer; tu voluntad es impotente para el sexo...Si tratás de amar a alguien, vas a sentir que te volviste impotente, así que nunca lo intentes...

La voluntad nunca funciona para el sexo, solamente funciona la imaginación...Imaginate algo y el centro se va a activar inmediatamente. ¿porqué pongo énfasis en esto? Porque si la imaginación ayuda a mover la energía, entonces la podés mover hacia arriba o hacia abajo con sólo imaginar...Vos no podés mover la sangre con la imaginación, no podés hacer nada más en tu cuerpo con la imaginación, pero sí podés mover tu energía sexual, podés cambiar su dirección...

Este sutra dice:

"Considerá tu esencia como rayos de luz..." Pensá en vos mismo, en tu ser, como si fueras rayos de luz..."que van subiendo de centro en centro por tu columna vertebral, y así surge en vos la vida..."

El yoga dividió tu columna vertebral en 7 centros: el primero es el centro sexual, y el último es el sahasrar, y entre estos dos, hay otros 5. Algunos sistemas los dividen en 9, otros en 3, y

otros en 4...las divisiones no importan demasiado; de hecho vos podés hacer tu propia división; solamente 5 de estos centros son suficientes para trabajar: el primero es el centro sexual, el segundo está atrás del ombligo, el tercero está atrás del corazón; el cuarto está atrás de tus cejas, justo en el medio, en el medio de tu frente; y el quinto, el sahasrar, está en la coronilla de tu cabeza. Con esto alcanza.

Este sutra dice:

"Considerate a vos mismo", quiere decir que te imagines a vos mismo...-cerrá los ojos e imaginate a vos mismo como si fueras luz. Esto no es solamente imaginación; al principio sí, pero también es realidad porque todo es luz...La ciencia ahora dice que todo consiste de luz, que todo consiste de electricidad...El tantra siempre dijo que todo consiste de partículas de luz...y vos también; por eso el Corán dice que Dios es luz...¡vos sos luz!

Primero, imaginate que solamente sos rayos de luz, después andá corriendo tu imaginación hasta el centro sexual; concentrá tu atención ahí y sentí que los rayos de luz suben desde tu centro sexual, como si tu centro sexual se hubiese vuelto una fuente de luz y los rayos de luz se estuviesen moviendo hacia arriba, hacia el centro del ombligo...La división es necesaria porque va a resultarte difícil conectar tu centro sexual con el *sahasrar*; entonces dividirlo en partes pequeñas va a ayudarte, aunque si los podés conectar, no necesitás dividir nada; podés dejar de lado todas las divisiones desde tu centro sexual en adelante y va a surgir la energía, la fuerza de vida como luz hacia el *sahasrar*; pero sin embargo va a ser más fácil si lo dividís en etapas porque a tu mente le resulta más fácil concebir los pequeños fragmentos.

Entonces, sentí la energía, sentí que los rayos de luz suben desde tu centro sexual hasta tu ombligo, como un río de luz...En seguida vas a sentir un calor que va subiendo; y va a calentarse tu ombligo...Vas a sentir ese calor; incluso otros lo van a sentir...la energía sexual empezó a subir por medio de tu imaginación y cuando sientas que el segundo centro del ombligo se vuelve una fuente de luz, que llegan los rayos de luz y se van acumulando ahí, trata de moverlos al centro del corazón. A medida que la luz llega al centro del corazón van a ir cambiando tus latidos, se va a Rin haciendo más profunda tu respiración y vas a sentir un calor en el corazón...Seguí subiendo.

Y a medida que el calor vaya aumentando, vas a sentir que llega a vos una nueva vida, una luz interior que se eleva...La energía sexual tiene dos partes: una física y otra psíquica; en tu cuerpo, todo tiene dos partes; así como cuerpo y mente, todo adentro tuyo tiene dos partes - una material y otra espiritual. La energía sexual tiene dos partes: la parte material es el semen, el cual no puede elevarse, no hay pasaje para eso...Por esto muchos fisiólogos de occidente dicen que los métodos del yoga y el tantra son estupideces y los niegan rotundamente, ¿cómo se va a poder elevar la energía sexual? No existe un pasaje para que se eleve la energía sexual. Tiene razón y no la tienen. El semen, la parte material, no puede elevarse, pero el semen no es todo, es solamente el cuerpo de la energía sexual, no la energía sexual en sí. La energía sexual es la parte psíquica de esto y la parte psíquica puede elevarse; y esa parte psíquica usa el pasaje de la espina dorsal, el pasaje espinal y sus centros...Pero esto lo tenés que sentir y tus sentidos se murieron...

Me acuerdo de cierto psicoanalista que escribió sobre un paciente, una mujer; él le decía a ella que sintiese algo, pero el psicoterapeuta sentía que, a pesar de todo lo que hacía, ella no sentía nada, sino que solamente pensaba que sentía...y eso es otra historia...Entonces, el psicoterapeuta puso su mano en la mano de la mujer, y la apretó, diciéndole que cierre los ojos y diga lo que sentía...ella dijo en seguida:

"Siento su mano..."

Pero el psicoterapeuta le dijo:

"No, esa no es su sensación; esa es su idea, su inferencia...Agarré su mano, y usted dice que siente mi mano, pero no es así; eso es solamente una inferencia...¿Qué siente?" -Ella contestó:

"Siento sus dedos..."

El psicoterapeuta le dijo otra vez:

"No, esto no es sentir; no infiera nada, solamente cierre sus ojos, vaya al lugar donde está mi mano y dígame qué siente..." -Entonces ella dijo:

"¡Ah, estaba confundiendo todo! siento presión y calor..."

Cuando te tocan una mano, no se siente la mano, se siente la presión y el calor...la mano es solamente inferencia, es intelecto, no una sensación...Calor y presión, eso es sentir...Perdimos por completo la capacidad de sentir...vas a tener que desarrollar esta capacidad, únicamente así vas a poder hacer estas técnicas, si no van a funcionar, lo único que vas a hacer es intelectualizar...vas a pensar que estás sintiendo y no va a pasar nada; por eso la gente me viene a ver y me dice:

"Vos nos decís que esta técnica es muy significativa, pero no pasa nada..." La intentaron pero les falta una dimensión, la dimensión del sentir...Por eso, primero vas a tener que desarrollar esto, y para eso hay algunos métodos que podés ensayar.

Tiene que empezar a funcionar el centro del sentir, únicamente así van a servirte estas técnicas, si no vas a pensar que la energía está subiendo pero no vas a sentir nada, y si no sentís nada, la imaginación es impotente, inútil...Solamente una imaginación que siente va a darte resultados; vos podés hacer muchas otras cosas y no necesitás hacer un esfuerzo específico para hacerlas...

Cuando vayas a acostarte, sentí tu cama, sentí tu almohada -está fresca; date vueltas sobre ella, jugá con la almohada...cerrá los ojos y escuchá el ruido de la heladera, o del tráfico de la calle, o del reloj, o de cualquier cosa...pero escuchá...no lo nombres, no digas nada; no uses tu mente, solamente viví en la sensación...A la mañana, apenas te despertás, cuando sientas que se fue el sueño, no te pongas a pensar; no pienses en lo que vas a hacer, a qué hora vas a salir para la oficina, y qué tren vas a tomar, no empieces a pensar -para esas estupideces vas a tener suficiente tiempo...Solamente esperá...

Por un rato largo, solamente quedate escuchando los ruidos...-canta un pájaro, o el viento pasa entre los árboles, o un niño está llorando, o el llegó lechero y está haciendo ruidos, está vaciando los cajones de leche...Sentí cualquier cosa que pase, sé sensible, abríte a ella; dejá que te pase y va a crecer tu sensibilidad...

Creá sensibilidad, y va a resultarte fácil hacer estas técnicas y vas a sentir que la vida surge en vos...No dejes esta energía en cualquier parte; dejala que al sahasrar. Acordate de esto: cada vez que hagas este experimento, no lo dejes por la mitad, tenés que completarlo...Cuidá que no lo interrumpa nadie; si dejás esta energía en alguna parte por la mitad, puede ser dañina...y tenés que liberarla, entonces, llevála a tu cabeza y sentí como la cabeza se vuelve una abertura...

En la India, presentamos al sahasrar como a un loto -un loto de mil pétalos. Sahasrar quiere decir: de mil pétalos, una abertura de mil pétalos...Solamente imaginate un loto de mil pétalos, abierto, y que de cada pétalo esta energía de luz está subiendo al cosmos...Esto es también otro acto de amor -ya no con la naturaleza, sino con lo último...Esto también es un orgasmo...

Hay dos tipos de orgasmo: uno sexual y otro espiritual. El sexual viene del centro más bajo y el espiritual del centro más alto; en el centro más alto, encontrás lo más alto, en el más bajo, encontrás lo más bajo; incluso mientras estás en el acto sexual podés hacer este ejercicio; ambos compañeros lo pueden hacer...Mové la energía hacia arriba y el acto sexual se convierte en un sadhana tántrico: llega a ser una meditación...

Pero nunca dejes la energía en alguna parte del cuerpo, en algún centro...Puede venir alguien, o podrás tener alguna ocupación, o algún llamado telefónico y vas a tener que parar; entonces hacé esto a una hora en la cual sabés que nadie va a molestarte; y no dejes la energía en algún centro; si no, ese centro donde dejaste la energía va a ser una herida, y puede crearte muchas enfermedades mentales; por eso estate alerta, sino no lo hagas. Este método necesita

privacidad absoluta y ninguna clase de interrupción; hay que hacerlo del principio al fin. La energía tiene que llegar a la cabeza, y desde ahí, se tiene que liberar.

Vas a tener varias experiencias: cuando sientas que empiezan a subir los rayos de luz desde el centro sexual, vas a tener erecciones o sensaciones en el centro sexual; muchísima gente me viene a ver asustada, con miedo; dicen que cada vez que empiezan la meditación, cuando profundizan un poco, tienen una erección y se inquietan... "¿Qué pasa?". Se asustan, porque piensan que en meditación el sexo no debería estar presente, pero no vos no sabés como funciona la vida; esa es una buena señal; demuestra que la energía está ahí viva; y ahora necesita circular; entonces no te asustes y pienses que hay algo malo, al contrario, es una buena señal...

Cuando empezás a meditar, el centro sexual se hace más sensible, más vivo, excitable, y al principio, la excitación va a ser igual a cualquier otra excitación sexual -pero solamente al principio...A medida que se profundiza tu meditación, vas a sentir que la energía fluye hacia arriba; al fluir la energía, el centro sexual se hace silencioso, menos excitado...

Cuando la energía realmente llega al sahasrar, no hay ninguna sensación en el centro sexual, está totalmente quieto y en silencio, se vuelve completamente fresco y el calor llega a la cabeza...y esto es físico; cuando el centro sexual se excita, se calienta; podés sentirlo, es físico; cuando la energía fluye, el centro sexual se hace más fresco y más fresco y más fresco y el calor llega a la cabeza...te sentís aturdido...

Cuando la energía sube a la cabeza, te sentís aturdido; a veces hasta podés sentir náuseas, porque por primera vez la energía subió a la cabeza y tu cabeza no está acostumbrada; se tiene que armonizar...Así que no tengas miedo...-a veces podés desmayarte, pero no tengas miedo; esto pasa...Si tanta energía sube de repente y explota en tu cabeza, podés desmayarte, pero esa inconsciencia no puede durar más de una hora; en una hora, vuelve la energía automáticamente o se libera...digo una hora, pero en realidad son exactamente 48 minutos...no puede ser más de eso, nunca lo fue en miles de años de experimentos, así que no tengas miedo. Si te llegás a desmayar, está bien; después de ese desmayo vas a sentirte tan fresco, que vas a sentir como si hubieses dormido por primera vez, en el sueño más profundo...

El yoga le puso un nombre especial: "tandra yoga" -dormir yogístico, entrás en tu centro más profundo...pero no tengas miedo, y si se calienta tu cabeza es una buena señal...liberá la energía, sentí como si tu cabeza se estuviese abriendo como una flor de loto, como si la energía se estuviese liberando al cosmos...A medida que se libere vas a ir sintiendo un frío que llega a vos...nunca sentiste el frío que viene después de este calor...Pero acordate: hacé esta técnica del principio al fin, nunca la hagas incompleta.